



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## GULAŞ NEDİR

Gulaş (Macarca gulyds), Macaristan'ın geleneksel yemeği. Gulaşın kökeni, 9. yüzyılda Macar çobanlarının yediği bir tür haşlamaya kadar uzanır. Çobanlar sürülerini otlatmak için yola çıkmadan önce, yanlarında taşıyabilecekleri yiyecekler hazırlarlardı. Kuşbaşı etleri soğan ve başka tat vericilerle birlikte ağır ateşte, yağı eminceye kadar pişirdikleri yemek daha sonra güneşte kurutulur ve koyun işkembesinden yapılmış tuluumlarda saklanırdı. Yeneceđi kadarına bir miktar su katılarak yemek ya da çorba halinde hazırlanırdı. Bugün gulaşın vazgeçilmez baharatı olan kırmızıbiber, gulaşa 18. yüzyılda eklenmeye başladı. Klasik "tencere gulaşı", kuşbaşı doğranan sığır ya da koyun eti soğanla birlikte yağda kızartılarak yapılır. Sarımsak, karaman kimyonu, domates, yeşil biber ve patates, gulaşı tamamlayan malzemelerdir.

