

# Goulash ( My Way).



la ciudad de Praga estaba anotada en mi lista de destinos favoritos desde hace

años. Con la cuenta perdida de la cantidad de veces que había escuchado lo bonita que era, lo que más me llamaba la atención era el brillo en los ojos de quienes me contaban su paso por la capital Checa.

Y ahora que por fin la he paseado, admirado, saboreado y bebido, me sumo al grupo de enamorados de la impresionante villa de las Cien Torres.

De allí he vuelto con el recuerdo de días y noches inolvidables; inmersa en una urbe que rebosa arte y cultura por cada uno de sus rincones y que muestra orgullosa su patrimonio y legado histórico ante los boquiabiertos visitantes.

Centenares de fotos que guardo para un próximo post y algún kilo de más, consecuencia de tanta cerveza, vinos y viandas típicas, forman parte también de lo vivido y me han animado a preparar el que quizás sea su plato más conocido internacionalmente.

Me refiero al Goulash, un guiso de carne de origen húngaro que se puede comer en cualquiera de los restaurantes locales (incluso los de comida italiana, mejicana o española) y que se sirve como sopa en un formato similar a la clotxa catalana, o con una salsa más densa y el toque personal de cada establecimiento.

Yo me he atrevido a versionar la más clásica de sus elaboraciones, respetando la receta original pero añadiendo mi toque.

El resultado ha sido realmente bueno de manera que aquí os dejo la receta por si os animáis a prepararlo.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



# GOULASH

(My Way)

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

## **Goulash**

**(My Way)**

### **Ingredientes**

**para 4 personas**

- 800 gr de Aleta de Ternera en Trozos ( puedes usar Aguja en lugar de Aleta).
- 500 gr. de Cebollas Tiernas o Cebolletas.
- 2 litros de Caldo de Verduras Templado ( nunca frío).
- Medio Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 Cucharadas Grandes de Salsa de Tomate Frito.

- 1 Cucharada pequeña de Pimentón de la Vera.
- 1 Cucharada pequeña de Tandoori Masala.
- 1 Cucharada Grande de Concentrado de Buey (bovril).
  - Media cucharadita de Tomillo.
  - 2 Cayenas.
  - Media cucharadita de Sal.
  - Una pizca de Pimienta Blanca Molida.
  - 1 Vaso de Vino Tinto.
  - 4 Panecillos de Semillas.
  - 1 Taza de Pimiento rojo Picado.
- 100 gr. de Setas Salteadas (no están en la foto).









carne.







continuación ponemos el aceite en una cazuela o cacerola con bastante fondo y lo calentamos a fuego medio-alto ( de una escala de 1 a 10, en el 7). Cuando el aceite esté bien caliente echamos la carne, que cocinaremos sin dejar de mover para que selle bien por todas partes, pero antes de que empiece a dorarse la retiramos de la cacerola reservándola.

En el mismo recipiente y aceite en el que hemos sellado nuestra carne sofreímos la cebolleta y cuando empiece a transparentar incorporamos la carne reservada y mezclamos bien con la cebolleta.

Agregamos la salsa de tomate, el pimentón, el tandoori masala, la sal, la pimienta y el vaso de vino. Removemos y dejamos reducir durante 5 minutos.









Añadimos

las cayenas, el tomillo, el concentrado de Buey, el caldo de verduras, removemos y cuando el caldo empieza a hervir es posible que aparezca una espuma que retiraremos con una cuchara.

Con la espuma retirada bajamos la temperatura a fuego medio, semitapamos la cacerola y cocinamos durante 1 hora.











Destapamos

, buscamos las cayenas y las retiramos. Semitapamos nuevamente y cocinamos durante hora y media más removiendo de vez en cuando.

Nos quedará un guiso de carne con una salsa espesa y deliciosa (si quieres una salsa más abundante y líquida bastará con que cuando incorpores el caldo, en lugar de 2 litros, añadas medio litro más).



## Montaje

Con nuestro goulash terminado pasamos a emplatar y para ello necesitaremos además del guiso de carne, los panecillos de semillas, las setas salteadas ( he usado setas Shimeji, pequeñas y deliciosas cuya elaboración podéis ver [aquí](#)) y el pimiento rojo picado.



Quitamos a los panecillos la parte superior y la reservamos. Les sacamos la miga, haciendo hueco para rellenarlos con la carne como se ve en la foto y rematamos con unas setas y un poco de pimiento rojo.

Colocamos cada panecillo relleno en un plato, semitapado con la parte superior del pan que tenemos reservada. Añadimos un poco más de setas y pimientos en un lateral del plato y le damos un toque verde con alguna hierba aromática fresca.

Y ya está listo para servirlo.











Un plato

suculento y lleno de sabor.



GOULASH  
(My Way)



Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)



*Ya sé lo que Quiero*