

# CO 1/2 TAKHLE DĀ•T SI SEGEDĀ•N?

ĀšterĀ½, 14 leden 2020

Pokud jste skĀ;lopevnĀ, pĀ™esvĀ›dĀ•enĀ-, Ā¾e nĀ;zev tohoto jĀ-dla mĀ; nĀ›co spoleĀ•nĀ©ho se slavnĀ½m maĀ•arskĀ½m SegedĀ-n (maĀ•arsky Szeged), pak vĀ; s zklamem, protoĀ¾e pĀ™vod segedĀ-nu a jeho nĀ;zvu je neprokatelnĀ½, a ze vĀ; jech moĀ¾nĀ½ch teoriĀ- a povĀ›stĀ- se jevĀ- spojitosť se zmĀ-nĀ›nĀ½m mĀ›stem jako nejnepravdĀ›podobnĀ›jĀ;Ā-. NapĀ™Ā-kla slovo gulĀ;Ā;ĵ, v MaĀ•arsku oznaĀ•uje polĀ›vku. To co mi ĀCeĀ;ĵ nazĀ½vĀ;me gulĀ;Ā;ĵem, je ve skuteĀ•nosti perkelt.

Napadlo vĀ; s nĀ›kdy, Ā¾e je to vlastnĀ› dost nevĀ;jednĀ- gulĀ;Ā;ĵ, kdyĀ¾ se vaĀ™Ā- z vepĀ™ovĀ©ho masa? A zelĀ- a smetany? KysanĀ© zelĀ- je jednou z nĀ;ĵich nejzdravĀ›jĀ;Ā-ch a v sezĀ›nĀ› zĀ;roveĀˆ nejlevnĀ›jĀ;Ā-ch a nejdostupnĀ›jĀ;Ā-ch potravin. Je velmi bohatĀ© na betakaroten, vitamin C, B, E, K a na minerĀ;lnĀ- lĀ;tky a stopovĀ© prvky. Obsahuje bakterie mlĀ©Ā•nĀ©ho kvaĀ;ĵenĀ- a Ā™adu fytochemikĀ;liĀ-, kterĀ© napomĀ;ĵajĀ- sprĀ;ĵvnĀ©mu trĀ;ĵenĀ-. Tolik o zelĀ-, a teĀ• uĀ¾ opravdu hurĀ;ĵ na segedĀ-n!

## Ingredience

500 g vepĀ™ovĀ© plece nebo kĀ½ty pokrĀ;ĵenĀ© na kostky  
 2 lĀ¾Ā-ce sĀ;dla  
 3 cibule  
 3 strouĀ¾ky Ā•esneku  
 2 lĀ¾Ā-ce hladkĀ© mouky  
 1 sĀ;Ā•ek kysanĀ©ho bĀ-lĀ©ho zelĀ-  
 4 lĀ¾Ā-ce sladkĀ© mletĀ© papriky  
 4 bobkovĀ© listy  
 1 lĀ¾iĀ•ka mletĀ©ho kmĀ-nu  
 1 l hovĀ›zĀ-ho vĀ½varu  
 150 ml smetany ke Ā;leĀ;ĵnĀ-  
 1 lĀ¾Ā-ce zakysanĀ© smetany  
 sĀˆl  
 Ā•erstvĀ› mletĀ½ pepĀ™

## Postup

V hrnci rozehĀ™ĵte sĀ;dlo a orestujte na nĀ›m pokrĀ;ĵenou cibuli s pĀ™ispanĀ½m kmĀ-nem a mletou paprikou. PĀ™idejte maso a nechte ho zatĀ;ĵnout. Pak pĀ™iĀ•te Ā•esnek, zapraĀ;te moukou a osolte. JeĀ;tĀ› pĀ;ĵ minut restujte a pĀ™idejte papriku. Zalijte polovinou vĀ½varu, pĀ™idejte bobkovĀ© listy a duste cca pĀˆ hodiny. PĀ™idejte vymĀ•kanĀ© zelĀ- a pĀ™ilijte zbylĀ½ vĀ½var. Duste cca hodinu. VmĀ-chejte smetanu pro zjemnĀ›nĀ- a nechte provaĀ™it. NĀ;slednĀ› osolte a opepĀ™ete. PodĀ;vejte s houskovĀ½m knedlĀ-kem nebo oblĀ-benĀ½m peĀ•ivem.

## Mj. gulĀ;Ā;ĵky

veĀ;kerĀ©ho druhu, ptĀ;Ā•ky jakbysmet Ā€“ tedy ptĀ;Ā•ky z jakĀ©hokoliv masa Ā€“ zneuĀ¾Ā-vĀ;ĵm jako Āˆplatky hodnĀ½m kamarĀ;ĵdĀˆm, kdyĀ¾ potĀ™ebuĵu s nĀ›Ā•Ā-m pomoci. O synĀ;Ā•kovi ani nemluvĀ› Ā€“

Co vy, dĀjmy, taky pĀ<sup>TM</sup>edestĀ-rĀjte  
podobnou pĀ<sup>TM</sup>ebĀjeĀnou krmi obĀ•as  
ze zĀjtnĀ½ch Ā<sup>o</sup>myslĀ?  
d@niela

P.S. PĀ<sup>TM</sup>Ā-ĀjtĀ vĀjm dĀjm nĀjvod na: