



Γκούλας

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**150'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια 2-3 εκ. και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε για να πάρουν χρώμα σε όλη την επιφάνειά τους.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι και τα σκόρδα σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, την πάπρικα και σοτάρουμε καλά.
- Κόβουμε τις πατάτες και τα καρότα σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το βούτυρο, το μαύρο σουσάμι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Βάζουμε τη ντομάτα κονκασέ, τον ζωμό και καλύπτουμε με το καπάκι. Βράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 2-2 ½ ώρες.
- Σερβίρουμε με το γιαούρτι, την πάπρικα, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και ψωμί.

Συστατικά

- 1 κιλό μοσχάρι, ελιά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 3 κ.σ. πάπρικα
- 500 γρ. πατάτες
- 250 γρ. καρότα
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.σ. σουσάμι, μαύρο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1200 γρ. ζωμό, κοτόπουλου

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- ψωμί

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

605 Θερμίδες (kcal)	39.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	56%	75%	10%
9.6 Σάκχαρα (γρ.)	33.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.5 Αλάτι (γρ.)
11%	66%	26%	42%