# GENIAL! Arde o frunză de dafin în cameră. Mai eficient decât toate calmantele

Ai o viata agitata, stresata si esti mereu in miscare? Probabil ai acumulat o multime de stres, iar asta iti poate afecta in timp si sanatatea. Tensiune, nervozitate, stres, toate acestea dispar cu ajutorul unei plante, respectiv dafinul.

Ai nevoie de doar o frunza de dafin uscata ca sa scapi de toate acestea. Pune-o intr-o scrumiera sau pe o farfurie si las-o sa arda usor, noteaza RTV.net. Zece minute mai tarziu, camera va fi plina de fum parfumat si cu efect terapeutic.

Este dovedit stiintific ca frunzele de dafin prin ardere, elimină substanţe care ajută la relaxarea omului.

Sursa: onlinereport.ro

---

# Cum se face gulasul de vita

**Reteta este din acelea pe care le fac de multi ani, nu am o reteta anume de unde m-am inspirat, doar ce am mai apucat pe parcurs si am adaptat gusturilor si preferintelor noastre. Este una din mancarurile cele mai reusite pe care le fac,**

**foarte apreciata de barbati mai ales**

**Gustul, aroma si textura sunt perfecte, urmati exact pasii si observati cat de simplu este dar cu un rezultat excelent si exemplar.**

**Important sa alegeti carnea bine, am facut si cu vita, mai nou fac cu vitel(fierbe mai repede), la nevoie mai fac si cu carne de porc, deci va adaptati.**

# Ingrediente:

Carne de vita/manzat – 1 kg – aici am folosti vitel
Ulei de floarea soarelui – 50 ml
Morcovi – 2 buc
Ceapa alba – 2 buc
Pasta de tomate – 2 linguri
Frunze de dafin – 2 buc
Sare – 1 linguri
Piper negru macinat – 0.25 lingurite
Boia ardei dulce – 1 lingurite

# Pasi de urmat

1. Carnea se spala si se taie cubulete mici/medii – dupa preferinta.



2. Uleiul se inclinge in tigaie, se adauga carnea si se amesteca.



3. Se lasa la calit pana se evapora toata apa din carne si aceasta se rumeneste frumos.



4. Acum se adauga morcovii taiati rondele, amestecati si lasati 2 minute.



5. Apoi ceapa taiata bucati medii sau julien – amestecati si mai lasati 5 minute.



6. Si ultima este pasta de tomate – amestecati si mai lasati 2 minute sa fiarba.



7. Turnati apa atat cat sa acopere carnea si legumele, dati focul tare sa fiarba – cand fierbe bine faceti focul mic si lasati oala cu capac deasupra pana se fragezeste carnea. Depinde de care ati luat – poate varia timpul de fierbere de la 40 de minute pana la 2-3 ore chiar. Aici ati putea sa folositi si oala de presiune, daca ati luat vita din aia betonata, important sa fie carnea moale dupa fierbere.



8. Cand carnea este aproape gata adaugati frunza de dafin, piperul, boiaua(puteti sa puneti si iute daca va place) si sarea dupa gust. Amestecati si mai lasati sa fiarba 30 de minute.



9. O serviti calda, cu orice garnitura preferata si cu ceva legume sau muraturi.
Este foarte buna, sigur o sa placa la toata familia.



Pofta Buna!
Cantitate: 1500 g (5-6 portii)
Timp de preparare: 90 min
Dificultate: usor
Timp total de pregatire: 30 min
Sursa: www.lalena.ro