

# 0 Lingurita de Ulei de Masline pe Stomacul Gol Iti Poate Salva Viata

Un articol de Cristian Iacov

Hipocrate a spus odata faptul ca hrana noastra ar trebui sa fie medicamentul nostru si ca unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face, ar fi sa consumam zilnic cate o lingurita de ulei de masline.

Stiati ca grecii consuma in medie 20 de litri de ulei de masline pe an, comparativ cu doar 0.5 litri de persoana in Romania?

Pe langa faptul ca uleiul de masline este una dintre cele mai bune surse de grasimi mononesaturate, acest ulei este medicamentul absolut. A fost intotdeauna CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: [secretele.com](http://secretele.com)

---

## 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 incinge 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. 0 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](http://www.lalena.ro)