

# 燉雜菜牛肉湯 匈牙利



UNG | 聖斯德望會省

首次慈幼會活動地區 | 1993 Péliföldszentkereszt

國家主保聖人 | 聖伊什特萬一世



預備時間  
15 分鐘



烹調時間  
1 小時



合共需時  
1 小時 15 分鐘

BOSCO FOOD

**Gulyás** 是一種以番茄和辣椒粉為主的蔬菜燉肉。與一些燉菜不同，它並沒有太多牛肉和蔬菜，而是多一點肉湯。

## 材料 (4 人份)

- 50 克豬油 (更好) 或牛油
- 750 克黃洋蔥，切碎
- 25 克優質正宗匈牙利甜辣椒粉
- 750 克牛肉，切粒
- 5 瓣蒜頭，切碎
- 2 個紅燈籠椒，切粒
- 1 個黃燈籠椒，切粒
- 2 個蕃茄，切粒
- 2 根紅蘿蔔，切粒
- 2 個薯仔，切粒
- 1.2 升牛肉湯
- 1 片月桂葉
- 1 茶匙鹽
- 1/2 茶匙現磨黑胡椒粉 (胡椒粉)

## 作法

1. 將豬油或牛油放入一個大鍋中，用中高溫融化，然後將洋蔥煮約 7-10 分鐘至金黃色。離火加入甜辣椒粉攪拌。加入牛肉和蒜頭，重新加熱煮約 10 分鐘，或直到牛肉表面變熟。
2. 加入燈籠椒，煮 7-8 分鐘。加入紅蘿蔔、蕃茄、薯仔、牛肉湯、月桂葉、鹽和胡椒。蓋上蓋子煮沸，用中火燉 40 分鐘。加鹽調味。
3. 可搭配酸忌廉、麵包和青瓜沙律享用。

## 地方介紹

- 慈幼會會士在匈牙利有 7 個團體 (2021 年)，其中三個在首都布達佩斯，另外四個分佈在該國北部。
- 共產主義嚴重破壞了匈牙利的慈幼會工作，因此這一時期幾乎沒有新的慈幼會會士。直至今今天，該省擁有來自其他地方，尤其是印度的會士。為貧窮人士設立大型職業學校、堂區、中學。
- 宗教：羅馬天主教 37%，匈牙利歸正教會和其他基督教新教教派 13%，希臘天主教 2%，其他 2%，無 18%，未指定 27% (2011 年統計)

