

Gulyás



**HUNGARY**



UNG | Ispettorìa Santo Stefano Re

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1913, Péliföldszentkereszt  
National patron | *Patrono nazionale* – St. Stephen of Hungary | *Santo Stefano d'Ungheria*



**Gulyás** is a spicy tomato-paprika-based stew of meat and vegetables. Unlike some stews, Goulash is not overly packed full of beef and vegetables, it is a little more brothy.

**INGREDIENTS | 4 servings**

- 50 g pork lard (better), or butter
- 750 g pounds yellow onions chopped
- 25 g quality genuine Hungarian sweet paprika
- 750 g beef, cut into 1.5 cm pieces
- 5 cloves garlic, minced
- 2 red bell peppers, cut into 1.5 cm chunks
- 1 yellow bell pepper, cut into 1.5 cm chunks
- 2 tomatoes, diced
- 2 carrots, diced
- 2 medium potatoes, cut into 1.5 cm chunks

**Gulyás** è uno stufato piccante di carne e verdure a base di pomodoro e paprika. A differenza di alcuni stufati, il gulasch non è eccessivamente pieno di manzo e verdure, è un po' più brodoso.

**INGREDIENTI | 4 porzioni**

- 50 g di strutto di maiale (meglio) o di burro
- 750 g di cipolle gialle tritate
- 25 g di paprika dolce ungherese genuina
- 750 g di manzo tagliato a pezzi di 1,5 cm
- 5 spicchi d'aglio tritati
- 2 peperoni rossi tagliati a pezzi di 1,5 cm
- 1 peperone giallo tagliato a pezzi di 1,5 cm
- 2 pomodori a dadini
- 2 carote a dadini
- 2 patate medie tagliate a pezzi di 1,5 cm

- 1.2 litre beef broth
- 1 bay leaf
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon freshly ground black

**INFO** Goulash, or, as Hungarians call it, gulyás, meaning "herdsman." Its origins date back to the 9th century Magyar shepherds as a simple meat and onion stew prepared in heavy iron kettles known as bogracs. In the 15th century invading Ottoman Turks introduced a new spice to Hungary, paprika. While the rest of Europe remained lukewarm towards this red chili pepper from the New World, Hungary embraced it and paprika has since become a defining element of Hungarian cuisine.

## PREPARATION

1. Melt the lard or butter in a heavy pot over medium high heat and cook the onions until beginning to brown, about 7-10 minutes. Remove from heat and stir in the paprika. Add the beef and garlic, return to the heat, and cook for about 10 minutes, or until the beef is no longer pink.
2. Add the bell peppers and cook for another 7-8 minutes. Add the carrots, tomatoes, potatoes, beef broth, bay leaf, salt and pepper. Bring to a boil, cover, reduce the heat to medium, and simmer for 40 minutes. Add salt to taste.
3. Serve with a dollop of sour cream, some crusty bread, and a cool cucumber salad.

### TIP

If you're using a tougher cut of beef like chuck or round, cook the beef first, without the carrots, tomatoes, potatoes and bell peppers, for 30-45 minutes, then add the vegetables and cook for another 40 minutes until the beef is tender. A well-marbled cut like chuck will produce the most flavor while a leaner cut will cook faster.

## SDB AND RELIGIONS IN HUNGARY

The Salesians in Hungary live in 7 communities (2021), three of them are in the capital city Budapest, the other four spread in the northern part of the country.

**Communism** severely damaged the Salesian work in Hungary, as a result of which there are practically no generations of Salesians from this period. Today, the province has a strong presence of confreres from elsewhere, especially from India.

**Religions:** Roman Catholic 37%, Reformed Church of Hungary and other Protestant Christian denominations 13%, Greek-Catholic Christianity 2%, other 2%, none 18%, unspecified 27% (2011 est.)

Bon appetite!



Buon appetito!

- 1.2 L brodo di manzo
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

**INFO** Goulash, o, come lo chiamano gli ungheresi, gulyás, che significa "mandriano". Le sue origini risalgono ai pastori magiari del IX secolo come semplice stufato di carne e cipolle preparato in pesanti bollitori di ferro noti come bogracs. Nel XV secolo gli invasori turchi ottomani introdussero in Ungheria una nuova spezia, la paprika. Mentre il resto dell'Europa è rimasto tiepido nei confronti di questo peperoncino rosso del Nuovo Mondo, l'Ungheria lo ha abbracciato e da allora la paprika è diventata un elemento distintivo della cucina ungherese.

## PREPARAZIONE

1. Sciogliete lo strutto o il burro in una pentola pesante a fuoco medio-alto e cuocere le cipolle finché non iniziano a rosolare, circa 7-10 minuti. Togliete dal fuoco e mantecate con la paprika. Aggiungete la carne di manzo e l'aglio, rimettete sul fuoco e cuocete per circa 10 minuti, o finché la carne non sarà più rosa.
2. Aggiungete i peperoni e cuocete per altri 7-8 minuti. Aggiungete le carote, i pomodori, le patate, il brodo di manzo, l'alloro, il sale e il pepe. Portate a bollore, coprite, abbassate la fiamma a fuoco medio e fate bollire lentamente per 40 minuti. Aggiungete sale a piacere.
3. Servite con una cucchiainata di panna acida, un po' di pane croccante e una fresca insalata di cetrioli.

### CONSIGLIO

Se stai usando un taglio di manzo più duro come il mandrino o il tondo, cuoci prima il manzo, senza carote, pomodori, patate e peperoni, per 30-45 minuti, quindi aggiungi le verdure e cuoci per altri 40 minuti fino a quando il manzo è tenero. Un taglio ben marmorizzato come il mandrino produrrà più sapore mentre un taglio più magro cucinerà più velocemente.

## SDB E RELIGIONI IN UNGHERIA

I Salesiani in Ungheria vivono in 7 comunità (2021), di cui tre nella capitale Budapest, le altre quattro sparse nella parte settentrionale del Paese.

**Il comunismo** ha gravemente danneggiato l'opera salesiana in Ungheria, per cui non ci sono praticamente generazioni di salesiani di questo periodo. Oggi l'ispettorato ha una forte presenza di confratelli provenienti da altre parti, soprattutto dall'India.

**Religioni:** Chiesa cattolica romana 37%, Chiesa Riformata d'Ungheria e altre confessioni cristiane protestanti 13%, Cristianesimo greco-cattolico 2%, altro 2%, nessuna 18%, non specificato 27% (2011).