



## Gulasz wieprzowy

★★★★★ (11)

90 minut

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**475 kcal** / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>132.79 kcal</b> 6.64%	Białko <b>7.82 g</b> 15.64%	Węglowod. <b>4.60 g</b> 1.7%	Tłuszcze <b>9.58 g</b> 13.69%	Błonnik <b>0.96 g</b> 3.84%	<b>GDA</b> <b>6.64 %</b>
---	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wieprzowina, szynka surowa - 100g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Cebula - 30g (⅓ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 7.5g (½ łyżki stołowej)
- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (½ szklanki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Paprykę dokładnie umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie paski. Pieczarki umyj, obierz, pokrój w plasterki i smaż na patelni (na minimalnym ogniu, bez dodatku tłuszczu) do czasu, aż wyparuje z nich woda.

**KROK 2:** Mięso umyj, pokrój w kostkę, obtocz w mące i zrumień z dwóch stron na patelni na rozgrzonym oleju, następnie przełóż do garnka.

**KROK 3:** Na tej samej patelni usmaż pokrojoną w kostkę cebulę i także przełóż do garnka. Dodaj ziele angielskie, przeciśnięty przez praskę czosnek, zalej bulionem, tak by przykrył mięso i duś około 35 minut.

**KROK 4:** Po tym czasie dodaj pieczarki i świeżą paprykę oraz koncentrat pomidorowy (możesz odprawić również paprykę w proszku). Duś kolejną godzinę, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dopraw solą i pieprzem.

\*Podawaj z ryżem lub kaszą z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

