Gulasz z czerwonej soczewicy

★★★★★½ (7)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (423 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
48.22 kcal	**3.37** g	**9.02** g	**0.72** g	**1.53** g	**2.41** %
2.41%	6.74%	3.34%	1.03%	6.12%	

Składniki

- Cebula - 140g (1 ⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 100g
- Seler naciowy - 90g (2 łodygi)
- Pieczarki - 120g (6 sztuk)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 150g
- Przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W dużym garnku zeszklij na oliwie (najlepiej z wodą) drobno posiekaną cebulę i czosnek. Kolejno dodaj startą na grubych oczkach marchewkę, pokrojony w małą kosteczkę seler naciowy i paprykę, obrane i pokrojone w cienkie plasterki pieczarki oraz wszystkie przyprawy oprócz majeranku.

KROK 2: Całość wymieszaj i duś przez około 10 minut. Dodaj soczewicę i bulion, gotuj do momentu, aż soczewica będzie prawie miękka. Dodaj następnie przecier pomidorowy. Gotuj, aż gulasz będzie miał gęstą konsystencję, a soczewica zupełnie zmięknie.

KROK 3: Przypraw majerankiem, solą, pieprzem i wymieszaj.

*Podaj z ziemniaczanym purèe, z kaszą, lub ryżem i dużą porcją surówki. Pasuje tu też ogórek kiszony.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję