



Gulasz wieprzowy

★★★★★ (11)

🕒 90 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 średni

Wartości odżywcze

475 kcal / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 132.79 kcal 6.64%	🥩 Białko 7.82 g 15.64%	🍞 Węglowod. 4.60 g 1.7%	🥑 Tłuszcze 9.58 g 13.69%	🌾 Błonnik 0.96 g 3.84%	GDA 6.64 %
--	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------



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 rozgrzanym olejem, następnie przełóż do garnka.

KROK 3: Na tej samej patelni usmaż pokrojoną w kostkę cebulę i także przełóż do garnka. Dodaj ziele angielskie, przeciętny przez prasę 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!

