



Gulasz z czerwonej soczewicy

★★★★★ (7)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (423 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

48.22 kcal

2.41%



Białko

3.37 g

6.74%



Węglowod.

9.02 g

3.34%



Tłuszcze

0.72 g

1.03%



Błonnik

1.53 g

6.12%

GDA

2.41 %



Składniki

- Cebula - 140g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 100g
- Seler naciowy - 90g (2 łydygi)
- Pieczarki - 120g (6 sztuk)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 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 purée, z kaszą, lub ryżem i dużą porcją surówki. Pasuje tu też ogórek kiszony.

Smacznego!

