

Przepisy



Gulasz wieprzowy z fasolą



20 min. + gotowanie 30 min.



4 os.



490 kcal/os.



4.20 zł/os.

Lista zakupów

- szynka wieprzowa - 500 g
- boczek wędzony - 200 g
- ząbek czosnku - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- pomidory - 2 szt.
- fasola czerwona
- w puszce - 1 szt.
- cukinia średnia - 1 szt.
- papryczka piri piri - 2 szt.
- słodka papryka
- w proszku - 1 łyżka
- mąka pszenna - 2 łyżki
- olej - 2 łyżki
- woda - 1,5 szkl.
- liść laurowy - 3 szt.
- ziele angielskie - 4-5 szt.
- ulubione pieczywo - 4 porcje
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Pokrój w kostkę o krawędzi ok. 1-1,5 cm. Obsyp solą i pieprzem, obtocz w mące, a następnie obsmaż z każdej strony na rozgrzanym oleju.



Krok 2.

Usmażone mięso przełóż do wysokiego garnka, zalej wodą i dodaj słodką paprykę, liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.



Krok 3.

Wędzony boczek pokrój w kostkę. Podsmaż na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, pokrojone papryczki oraz czosnek. Chwilę podsmaż i dodaj do gotującego się mięsa.



Krok 4.

Pomidory sparz we wrzątku i pokrój w kostkę. Cukinię pokrój w plastry/półplastry. Dodaj do gotującej się wieprzowiny. Fasolę z zalewą również dodaj do wieprzowiny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj ok. 10 minut. Podawaj w głębokim talerzu z ulubionym pieczywem. Smacznego!

