

obiad jednogarnkowy - gulasz z fasolą i warzywami w pikantnym sosie paprykowym



Autor: **tasty-and-fit**
Przepisów: **211** Ocena: **4512**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 300-400 g mięsa wieprzowego - najlepiej schab ale może być łopatka lub szynka
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- pieprz chili cayenne wg uznania
- czosnek granulowany wg uznania
- 1-2 łyżki oleju lub oliwy z oliwek
- 0,5-1 litra wody
- sól, pieprz do smaku
- puszka białej fasoli - może być również 200g białej fasoli namoczonej przez noc i ugotowanej do miękkości
- 4 średnie ziemniaki
- 2 duże marchewki
- 4 średnie ogórki kiszane
- czerwona papryka
- sos ze słoika - tu na zdjęciu miałam paprykowo-śmietanowy, ale równie dobrze smakuje z pieczarkowym lub pomidorowo-śmietanowym

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso myjemy, kroimy w średnią kostkę, przekładamy do miseczki lub pojemnika - dodajemy olej lub oliwę, paprykę ostrą, słodką, chili, czosnek, sól i pieprz. Mieszymy aż wszystkie kawałki mięsa pokryją się przyprawami i odstawiamy co najmniej na godzinę. Po tym czasie w dużym garnku obsmażamy mięso i zalewamy wodą tak by każdy kawałek był przykryty. Dusimy pod pokrywką ok 30 min.
- 2 W tym czasie odsączamy fasolkę, obieramy ziemniaki i kroimy w większą kostkę, marchew obieramy i kroimy w plasterki. Pokrojone wrzucamy do mięsa i dusimy kolejne 20 min. Ogórki kiszane kroimy na ćwiartki lub mniejsze kawałki a paprykę kroimy w paski. Dorzucamy do mięsa i dusimy ok 10 min.

3

Następnie do gulaszu wlewamy sos ze słoika, mieszamy i zagotowujemy.
Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: