



Rozgrzewający gulasz z warzyw

 6 porcji

 30 min

Składniki

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1 pokrojona w kostkę cukinia
- 1 pokrojona w kostkę marchew
- 1 pokrojona w kostkę papryka (można użyć pokrojonej w kostkę kawałka dyni)

- 500ml dobrej jakości bulionu (może być rosół)
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego lub szklanka przecieru pomidorowego
- puszka ciecierzycy lub fasoli czerwonej
- opcjonalnie kwaśna śmietana
- dla wersji mięsnej: wędzony boczek, wędzona kiełbasa
- przyprawy: sól, pieprz, cząber, suszony tymianek, papryka słodka lub ostra

Przygotowanie

 1

Do naczynia wrzucić cebulę oraz czosnek i rozdrobnić.

 10 sek  6

 2

Dolać olej i podsmażyć wszystkie składniki.

 2 min  80

 3

Dodać pozostałe warzywa i ponownie smażyć na tych samych parametrach.

 2 min  80

 4

Wlać bulion, dodać przecier lub koncentrat i włączyć gotowanie (podczas gotowania dodać fasolę z puszki i doprawić według własnych upodobań).

 20 min  80/90  1

 5

Całość przełożyć do garnka. Podawać z ulubionymi dodatkami.