



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 plastry 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, przeciśnięty przez praskę 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!

