

Gulasz wieprzowy z papryką i pieczarkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 140 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 491 kcal \ B-42 g \ T-32 g \ W-10 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 109 kcal \ B-9 g \ T-7 g \ W-2 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ wieprzowina, szynka surowa – 1 porcja (500 g)
- ✓ wieprzowina, łopatka – 1 porcja (500 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cebula – 2 sztuki (260 g)
- ✓ pieczarki – 1 opakowanie (300 g)
- ✓ papryka czerwona – 2 sztuki (460 g)
- ✓ papryka słodka – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ pieprz – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ sos sojowy – 2 łyżki (20 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (25 g)
- ✓ rosół – 3 szklanki (600 g)

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzany tłuszcz. Dopraw papryką słodką, ostrą, i podsmażaj kilka minut, aż całkowicie się zetnie. Przełóż do garnka.
2. Paprykę oczyść i upiecz w piekarniku lub urządzeniu typu airfryer. Jeszcze gorące papryki owiń w folię lub przełóż do woreczka. Dzięki temu skórka łatwiej zejdzie. Zdejmij skórę i pokrój na kawałki.
3. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na tej samej patelni, na której podsmażane było mięso. Gdy lekko się zeszkli, dodaj pieczarki. Smaż, aż przestaną być surowe.
4. Do garnka z mięsem wlej rosół, dodaj paprykę, pieczarki z cebulą, koncentrat, dopraw solą, pieprzem, sosem sojowym. Dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj ok 2h na niewielkim ogniu.
5. Podawaj z kaszą, ziemniakami lub plackami ziemniaczanymi.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gulasz-wieprzowy-z-papryka-i-pieczarkami/>