

Gulasz warzywny



KORAL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kalarepka młoda	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
papryka żółta	1 sztuka
papryka zielona	1 sztuka
ogórek gruntowy	1 sztuka
fasolka szparagowa	mrożona 80-100 g
cebula	1 sztuka
ząbki czosnku	1-2 sztuki
Majeranek suszony Prymat	
Bazyliia suszona Prymat	
cząber	
pieprz	opcjonalnie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Papryki myjemy, wydrążamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Ogórek myjemy, obieramy i kroimy w plasterki. Cebulę, obieramy i kroimy w kostkę. Czosnek przeciskamy przez prasę. Kalarepkę myjemy i kroimy w większą kostkę.
- KROK 2** Do garnka gotowania na parze, wkładamy najpierw kawałki papryki. Gotujemy ok. 10 minut. Następnie dodajemy, ogórki, cebulę, kalarepkę, czosnek i mrożoną fasolkę, posypujemy majerankiem i bazylią. Dalej gotujemy około 15 minut.

KROK 3

Na 5 minut przed końcem gotowania, dodajemy cząber (wcześniej podany lubi nadawać goryczkę).
Gulasz przekładamy do misek, możemy podlać wodą z gotowania i ew. doprawić pieprzem.