

Gulasz z indyka z kurkami



KLORUŚ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mięso gulaszowe z indyka	500 g
mąka	1 łyżka
oliwy z oliwek do smażenia	
ząbki czosnku	2 szt
cebula biała	2 szt
sól	2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczki
majeranek	1 łyżeczka
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Kminek mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Gałka muskatołowa mielona Prymat	1/2 łyżeczki
bulion	500 ml
kurki	500 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w nieduże kawałki. Obtaczamy w mieszance przypraw. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i przesmażamy mięso z przyprawami. Dodajemy łyżkę mąki pszennej a następnie poszatkowane w piórka cebule i czosnek posiekany w cienkie plasterki. Przesmażamy razem kilka minut a następnie podlewamy bulionem. Zmniejszamy ogień i dusimy pod przykryciem około 30 minut. Kurki oczyszczamy lub szybko myjemy zimną wodą. Większe rozkrawamy na pół. Grzyby dodajemy do gulaszu i kontynuujemy duszenie jeszcze przez 10-12 minut. W razie potrzeby doprawiamy użytymi wcześniej przyprawami. Serwujemy z kaszą gryczaną i kiszonymi ogórkami.

