

Przepis dnia, odc. 7. Gulasz wieprzowy z pomidorami, cukinią i cieciorką



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łopatka wieprzowa	500 g
musztarda delikatesowa	2 łyżki
olej rzepakowy	(do smażenia)
przyprawa do gulaszu	1 opakowanie
cebula	2 szt. (pokrojone w kostkę)
cukinia	1 szt. (pokrojona w kostkę)
czosnek	3 ząbki (plastry)
cieciorka konserwowa	200 g
pomidory	4 szt. (pokrojone w kostkę)
wino czerwone wytrawne	1/2 szklanki
rosół z kury Kucharek	500 ml
jogurt naturalny	4 łyżki (gęsty)
natka pietruszki	1 pęczek
sól morska	(do smaku)
chili pieprz cayenne	(do smaku)
papryka słodka mielona	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umyte i osuszone mięso przełożyć do miski, dodać przyprawę do gulaszu, musztardę i całość dokładnie wymieszać.
- KROK 2 Mięso podsmażyć na rozgrzanym oleju w dużym rondlu, następnie dodać cebulę i czosnek. Po 10 minutach całość zalać winem, dodać rosół i dusić do miękkości przez ok. 45 minut. Cukinię podsmażyć na patelni z pomidorami i cieciorą.
- KROK 3 Dodać do gulaszu, wymieszać i doprawić do smaku. Podawać z jogurtem i świeżo siekaną natką.