

Cukiniowy gulasz



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

pomidory krojone z puszki	2 po 400g
karkówka	800 g
czosnek	5 ząbków
koncentrat pomidorowy	do smaku
olej	5 łyżek
drobno startowany ser żółty, który posypujemy na gorący gulasz, tuż przed podaniem	
sos sojowy	kilka kropel
Papryka słodka mielona Prymat	1-2 łyżek
przyprawa w płynie	do smaku
cukinia	2 sztuki
papryka	1 sztuka
cebula	1 sztuka
seler naciowy	1 łydyga

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1.** Karkówkę umyć, osuszyć, pokroić na drobniejsze kostki i oprószyć: solą, pieprzem, papryką, przyprawą meksykańską i skropić kilkoma kroplami sosu sojowego.
- 2.** Czosnek obrać, 2 ząbki przecisnąć przez praskę lub pokroić w drobna kosteczkę i wymieszać z mięsem, wstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę.
- 3.** Cukinie obrać, umyć, osuszyć i pokroić w średniej wielkości kostki. Cebule obrać i pokroić w piórka, pozostały czosnek pokroić w kosteczkę (użyjemy go na sam koniec).
- 4.** Paprykę obrać, umyć, pokroić w kostkę, selera obrać, umyć i pokroić w półprążki.
- 5.** Na dużej patelni rozgrzać olej i wrzucić mięso z czosnkiem, które należy podsmażyć z każdej strony, po czym dodać cebulę (w razie potrzeby dolewamy olej), paprykę i selera, dodajemy sól, pieprz i paprykę, chwilę podsmażamy. Przerzucamy zawartość patelni do dużego garnka, podkręcamy palnik i wrzucamy cukinie z pomidorami, dodajemy sól, pieprz, Przyprawę do potraw w płynie i koncentrat pomidorowy, mieszamy, zagotowujemy i gotujemy na średnim ogniu do momentu zmięknienia cukinii. Cukinia ma być lekko twarda, ale ugotowana, należy kontrolować duszenie cukinii i uważać, aby za mocno nie rozmiękla.
- 6.** Tuz przed zakończeniem duszenia, dodajemy pozostały czosnek, mieszamy, doprawiamy i danie gotowe. Podawać z ziemniakami, a gulasz przed podaniem na talerzu posypać niewielką ilością drobno startowanego, żółtego sera.