Na ciepło: Warzywny gulasz z fasolą i pomidorami



DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

biała fasola	200 g
cebule	2 szt.
czosnek	4 ząbki
marchewka	1 szt.
pomidory	4 szt.
Pomidory z puszki pelati	200 ml
ketchup	2 łyżki
olej rzepakowy	do smażenia
cukier	do smaku
fasola	200 g
Przyprawa do dań z fasoli i warzyw strączkowych Prymat	1,5 łyżki
papryka czerwona	100 g
Kmin rzymski mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotować wszystkie składniki potrzebne do przyrządzenia potrawy.

KROK 2 W dużym rondlu na rozgrzanym oleju podsmażyć cebule pokrojone w kostkę, czosnek (plasterki) i marchew (plasterki).

KROK 3 Podsmażone warzywa zalać bulionem warzywnym.

KROK 4 Gdy marchewka będzie miękka dodać ugotowaną już fasolę (może być też konserwowa), paprykę, którą wcześniej należy pokroić w paski i podsmażyć, pomidory świeże - pokrojone w kostkę, bez skóry i nasion - i pelati oraz ketchup. Całość zagotować i doprawić do smaku przyprawą do dań z fasoli i kminem rzymskim.

KROK 5 Tak przygotowane danie podawać ze świeżo siekaną natką i gęstym jogurtem.