

Gułasz brunszwicki

Gorący gułasz brunszwicki to świetny pomysł na obiad. W naszym przepisie polecamy czerwoną fasolę i pomidory.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,6–1,8 kg), pokrojony na porcje
1 szklanka wody
4 ziemniaki, pokrojone w kostkę
2 cebule, pokrojone w plasterki
450 g fasoli czerwonej z puszki, odsączonej
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki pieprzu
szczypta pieprzu kajeńskiego
450 g kukurydzy, odsączonej
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
50 g masła, pokrojonego w kostkę
70 g bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać kurczaka wodą w rondlu. Gotować na małym ogniu 45–60 minut, aż będzie miękki. Zbierać szumowiny z wierzchu.

2) Wyjąć kurczaka. Usunąć skórę i kości. Pokroić mięso w kostkę, wrzucić do wywaru.

3) Dodać ziemniaki, cebulę, fasolę oraz sól, pieprz i pieprz kajeński. Gotować bez przykrycia 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Dodać pozostałe składniki. Gotować jeszcze 10 minut, aż gulasz nieco zgęstnieje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 589 kcal, 25 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 123 mg cholesterolu, 1147 mg sodu, 47 g węglowodanów, 7 g błonnika, 40 g białka