

Gułasz irlandzki

Klasyk kuchni irlandzkiej został w tej potrawie wzbogacony o większą ilość warzyw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju roślinnego
500 g łopatki jagnięcej bez kości, pokrojonej w dużą kostkę
4 czerwone ziemniaki, nieobrane, pokrojone w dużą kostkę
3 marchewki, pokrojone na kawałki wielkości kęsa
2 cebule, grubo posiekane
2 pory, grubo posiekane
1 duża rzepa, obrana i pokrojona w dużą kostkę
2 łyżki mąki
1 liść laurowy
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
1 łyżeczka soli
mielony czarny pieprz, do smaku
150 g zielonego groszku, świeżego lub mrożonego
pieczywo, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w garnku. Smażyć mięso partiami na dużym ogniu, aż się przyrumieni. Przełożyć do miski.

2) Wrzucić warzywa do garnka. Dusić 10 minut. Wsypać mąkę, zamieszać. Dodać 750 ml wody, liść laurowy, rozmaryn, sól i pieprz, a następnie jagnięcinę. Gotować 60 minut bez przykrycia. Wsypać groszek. Podawać gulasz z pieczywem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 603 kcal, 42 g białka, 24 g tłuszczów, 11 g tłuszczów nasyconych, 35 g węglowodanów, 10 g błonnika, 1,9 g soli