Gulasz z kiełbasą i fasolą

Gulasz podany z pełnoziarnistym tostem doskonale nadaje się na rozgrzewające śniadanie w zimowy poranek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 cienkie kiełbaski wołowe
1/2 małej cebuli, posiekanej
100 g drobnych pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 mały ząbek czosnku, wyciśnięty
400 g krojonych pomidorów z puszki
1/4 szklanki wywaru z wołowiny
400 g fasoli cannellini z puszki, przepłukanej i odsączonej
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
szczypta brązowego cukru
chrupiące pieczywo, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać połowę oliwy na dużej, głębokiej patelni na dość dużym ogniu. Włożyć kiełbaski i smażyć 5 minut, od czasu do czasu przewracając na drugą stronę, aż się przyrumienią. Przełożyć na deskę, przestudzić i pokroić na grube kawałki.

2) Rozgrzać resztę oliwy na tej samej patelni na średnim ogniu, wrzucić cebulę i smażyć 3 minuty, aż będzie miękka. Dodać pieczarki i smażyć 2 minuty, aż będą miękkie. Dodać czosnek i smażyć jeszcze 1 minutę.

3) Dodać pomidory, wywar oraz kiełbaski i wymieszać. Zagotować, a następnie zmniejszyć lekko ogień i dusić powoli, pod uchyloną pokrywą, 15 minut, aż kiełbaski będą gotowe.

4) Dodać fasolę, natkę pietruszki oraz cukier i wymieszać. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać z chrupiącym pieczywem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2313 kJ, 553 kcal, 27 g białka, 36 g tłuszczów (15 g tłuszczów nasyconych), 32 g węglowodanów (8 g cukrów), 16 g błonnika, 1158 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock