

Gułasz z kurczaka z dynią i fasolą

Znakomite danie na chłodne dni. Zawiera substancje zdrowe dla serca, kwas foliowy, błonnik i... jest pyszne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1,5 kg kawałków kurczaka
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1 średnia cebula grubo posiekana
4 ząbki czosnku obrane i przekrojone na połowy
1 szklanka białego wina
2 łyżki przecieru pomidorowego
2 liście laurowe
1/2 łyżeczki pokruszonego suszonego tymianku
400 g fasoli z puszki, odsączonej
750 g dyni pokrojonej w dużą kostkę

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.
- 2) Rozgrzać oliwę w dużym żaroodpornym naczyniu na średnim ogniu. Mięso przyprawić połową soli i pieprzem. Podsmażyć w żaroodpornym naczyniu około 6 minut, jeśli trzeba – partiami. Przenieść na talerz.
- 3) Zmniejszyć nieco ogień. Dodać do naczynia cebulę i czosnek. Smażyć około 3 minut, aż zmiękną. Wlać wino. Zeskrobać to, co przywarło do dna naczynia. Dodać przecier pomidorowy, liście laurowe, tymianek oraz resztę soli i wymieszać. Włożyć mięso z powrotem do naczynia. Zagotować i przykryć.
- 4) Naczynie wraz z zawartością wstawić do piekarnika i piec 20 minut.
- 5) Dodać fasolę i dynię, przykryć. Piec 20–30 minut, aż mięso i dynia będą miękkie. Przed podaniem wyjąć liście laurowe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 381 kcal, 29 g białka, 19 g węglowodanów, 21 g tłuszczów, 5 g NNKT, 75 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 330 mg sodu