Marokański gulasz wołowy z cieciorką

Dzięki cieciorce gulasz zawiera niskotłuszczowe białko, a suszone morele i rodzynki nadają mu słodki smak, który doskonale się komponuje z rozgrzewającymi przyprawami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

125 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju roślinnego
500 g zrazówki wołowej, pokrojonej w kostkę o boku 2–3 cm
1 cebula, drobno posiekana
4 ząbki czosnku, wyciśnięte
po 1/2 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej, mielonego imbiru, cynamonu i kurkumy
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
70 g suszonych moreli, posiekanych
40 g rodzynek zwykłych lub sułtańskich
2 bataty, obrane i pokrojone na kawałki wielkości 2–3 cm

750 ml wywaru z kurczaka
400 g cieciorki z puszki, osączonej i przepłukanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym garnku o nieprzywierającym dnie. Smażyć wołowinę partiami, po 3–4 minuty z każdej strony, na dość dużym ogniu, aż się przyrumieni. Przełożyć na talerz. Wrzucić do garnka cebulę, smażyć 5 minut. W razie potrzeby podlać łyżką wody, aby nie przywarła do dna.

2) Wsypać czosnek, gałkę muszkatołową, imbir, cynamon, kurkumę, sól i pieprz, smażyć minutę. Wrzucić morele, rodzynki, bataty, wołowinę, wlać wywar. Gotować gulasz godzinę i 30 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż mięso będzie bardzo miękkie.

3) Wrzucić cieciorkę. Wymieszać gulasz i podgrzać. Udekorować.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 320 kcal, 29 g białka, 9 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 34 g węglowodanów, 5 g błonnika, 1,4 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock