Rumuński gulasz warzywny ghiveci

„Ghiveci” znaczy „mozaika” lub „miszmasz”. Ten sycący gulasz można przyrządzić z dowolnych warzyw sezonowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

100 ml oliwy z oliwek
1 cebula, grubo posiekana
1 duża marchewka, przekrojona wzdłuż na pół i pokrojona w półplasterki grubości 1 cm
1 kalarepa, obrana i pokrojona w kostkę
1 cukinia, przekrojona wzdłuż na pół i pokrojona w półplasterki grubości 1 cm
1 papryka, wypestkowana i pokrojona na kawałki wielkości 2 cm
1 mały bakłażan, pokrojony w kostkę
5 gałązek natki pietruszki, drobno posiekanych
2 ziemniaki, pokrojone w kostkę
250 g różyczek kalafiora

1/4 małej zielonej lub czerwonej kapusty, drobno poszatkowanej
100 g świeżego lub mrożonego zielonego groszku lub zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki długości 2–3 cm
3 pomidory, obrane i drobno pokrojone lub 400 g krojonych pomidorów z puszki
2 gałązki koperku, drobno posiekane
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
sok z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym żaroodpornym garnku na kuchence na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, marchewkę oraz kalarepę i smażyć około 10 minut, aż cebula będzie półprzezroczysta.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 150°C. Wrzucić do garnka z podsmażonymi warzywami cukinię wraz z papryką i starannie wymieszać. Dodać bakłażana i ponownie starannie wymieszać. Smażyć 10 minut, nie mieszając, aż warzywa lekko się przyrumienią.

3) Dodać połowę natki pietruszki, ziemniaki, kalafior, kapustę, groszek lub fasolkę, pomidory, koperek, tymianek, paprykę w proszku oraz sok z cytryny i starannie wymieszać.

4) Piec pod przykryciem godzinę, aż ziemniaki będą miękkie. Zdjąć pokrywę, zwiększyć temperaturę do 200°C i piec jeszcze 10 minut, aż warzywa z wierzchu się przyrumienią.

5) Podawać posypane resztą natki pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 177 kcal, 5 g białka, 12 g tłuszczów (w tym

2 g tłuszczów nasyconych), 14 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 6 g błonnika, 30 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock