

# Rumuński gulasz warzywny ghiveci

„Ghiveci” znaczy „mozaika” lub „mieszmasz”. 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*