

Szybki gulasz

Pożywna i wyśmienita w smaku uproszczona wersja klasycznego węgierskiego gulaszu. Kawałki chudej wieprzowiny, poszatkowana czerwona kapusta oraz zielona papryka gotują się szybko i smakują wspaniale z dodatkiem tradycyjnych przypraw – papryki i kminku. Najlepiej podawać z ryżem lub kluskami oraz sałata.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
3 grube kotlety schabowe bez tłuszczu, pokrojone w cienkie paski (ok. 300 g)
1 łyżka mąki
800 g pomidorów z puszki
120 ml wytrawnego białego wermutu
2 łyżki papryki w proszku
1 łyżeczka kminku
1 łyżeczka drobnego cukru

1 kostka bulionu wieprzowego lub z kurczaka, rozkruszona
1 duża zielona papryka, pokrojona
200 g czerwonej kapusty, poszatkwanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni lub w dużym garnku. Wrzucić cebulę, czosnek, wieprzowinę i smażyć na dużym ogniu 3 minuty, aż mięso zmieni kolor i nieco stwardnieje, a cebula lekko zmięknie. Wymieszać mąkę z 4 łyżkami soku z pomidorów, żeby powstała gładka masa, odstawić.

2) Dodać wermut, paprykę w proszku, kminek oraz cukier i wymieszać. Dodać pomidory i podzielić je na mniejsze kawałki. Dodać mieszając kostkę bulionową oraz zasmażkę z mąki i soku pomidorowego. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając i dusić, aż sos zgęstnieje.

3) Wrzucić zieloną paprykę oraz czerwoną kapustę i wymieszać, żeby dokładnie pokryły się sosem. Zmniejszyć ogień i dusić powoli pod przykryciem około 15 minut, aż mięso będzie uduszone, a warzywa miękkie, ale lekko chrupkie.

4) Doprawić solą i pieprzem, w razie potrzeby, nałożyć do miseczek i każdą z porcji udekorować łyżką jogurtu greckiego, szczyptą papryki oraz szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 21 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3,5 g NKT), 16 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock