



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Gulasz wieprzowy



## Gulasz wieprzowy

★★★★★ (11)

🕒 90 minut

🍴 1 osoba

🍰 średni

## Wartości odżywcze

475 kcal / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 132.79 kcal 6.64%	🥩 Białko 7.82 g 15.64%	🍞 Węglowod. 4.60 g 1.7%	🍷 Tłuszcze 9.58 g 13.69%	🌾 Błonnik 0.96 g 3.84%	<b>GDA</b> <b>6.64 %</b>
--	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 🍲 Składniki

- Wieprzowina, szynka surowa - 100g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Papryka czerwona - 50g (1/4 sztuki)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 7.5g (1/2 łyżki stołowej)
- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (1/2 szklanki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

## 🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Paprykę dokładnie umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie paski. Pieczarki umyj, obierz, pokrój w plasterki i smaż na patelni (na minimalnym ogniu, bez dodatku tłuszczu) do czasu, aż wyparuje z nich woda.

**KROK 2:** Mięso umyj, pokrój w kostkę, obtocz w mące i zrumień z dwóch stron na patelni na rozgrzanym oleju, następnie przełóż do garnka.

**KROK 3:** Na tej samej patelni usmaż pokrojoną w kostkę cebulę i także przełóż do garnka. Dodaj ziele angielskie, przeciśnięty przez praskę czosnek, zalej bulionem, tak by przykrył mięso i duś około 35 minut.

**KROK 4:** Po tym czasie dodaj pieczarki i świeżą paprykę oraz koncentrat pomidorowy (możesz odprawić również paprykę w proszku). Duś kolejną godzinę, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dopraw solą i pieprzem.

\*Podawaj z ryżem lub kaszą z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

