



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > 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% | GDA 6.64% |
|--|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------|

👤 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!

