



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Gulasz z czerwonej soczewicy



## Gulasz z czerwonej soczewicy

★★★★★ (7)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (423 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                |                               |                              |                      |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>48.22 kcal<br>2.41% | 🥩 Białko<br>3.37 g<br>6.74% | 🍞 Węglowod.<br>9.02 g<br>3.34% | 🥑 Tłuszcze<br>0.72 g<br>1.03% | 🌾 Błonnik<br>1.53 g<br>6.12% | <b>GDA</b><br>2.41 % |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Cebula - 140g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 100g
- Seler naciowy - 90g (2 łodygi)
- Pieczarki - 120g (6 sztuk)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 150g
- przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Bazylia suszona - 8g (2 tyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (tyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (tyżeczka)
- Oregano - 4g (2 tyżeczki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W dużym garnku zeszklij na oliwie (najlepiej z wodą) drobno posiekaną cebulę i czosnek. Kolejno dodaj startą na grubych oczkach marchewkę, pokrojony w małą kosteczkę seler naciowy i paprykę, obrane i pokrojone w cienkie plasterki pieczarki oraz wszystkie przyprawy oprócz majeranku.

**KROK 2:** Całość wymieszaj i duś przez około 10 minut. Dodaj soczewicę i bulion, gotuj do momentu, aż soczewica będzie prawie miękka. Dodaj następnie przecier pomidorowy. Gotuj, aż gulasz będzie miał gęstą konsystencję, a soczewica zupełnie zmięknie.

**KROK 3:** Przypraw majerankiem, solą, pieprzem i wymieszaj.

\*Podaj z ziemniaczanym purée, z kaszą, lub ryżem i dużą porcją surówki. Pasuje tu też ogórek kiszony.

Smacznego!

