

SPRAWDZONY PRZEPIS NA

GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ

Składniki:

- 400G mięsa gulaszowego z indyka
- 2 woreczki kaszy gryczanej
- 1 duża marchew
- 1 cebula
- 1 papryka żółta
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 listek laurowy
- sól, pieprz, papryka czerwona w proszku
- 1 łyżka oleju rzepakowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Kaszę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- Cebulę siekamy w ćwierć plasterki, marchew w kostkę.
- Na rozgrzanym oleju obsmażamy mięso na złoto - przyprawiamy solą i pieprzem i przekładamy do rondla.
- Na tym samym tłuszczu szklimy cebulę i przekładamy do mięsa.
- Wrzucamy do rondla marchewkę, przecier pomidorowy, listek laurowy i ziele angielskie.
- Dopraviamy papryką, solą i pieprzem.
- Podlewamy 3/4 szklanki wody i dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez pół godziny.
- Dodajemy pokrojoną w dużą kostkę paprykę i dusimy razem jeszcze około 20 minut - aż papryka zmięknie.
- Podajemy gulasz z kaszą.

SMACZNEGO!