Gulasz z twistem

Gulasz z twistem z wolnowaru to wyjątkowe danie, które łączy tradycyjny smak gulaszu z hiszpańskim akcentem – wędzoną papryką i ciecierzycą. Dzięki wolnemu gotowaniu mięso staje się wyjątkowo miękkie, a aromaty idealnie się przenikają.

Czas na High: 4 H

Czas na Low: 6-8H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 500 g mięsa wołowego, pokrojonego w kostkę
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 2 papryki czerwona i żółta, pokrojone w paski
- 200 g pieczarek, pokrojonych na połówki
- 1 puszka pomidorów krojonych 400 g
- 200 ml bulionu wołowego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka ciecierzycy z puszki, odsączonej
- Garść świeżej kolendry do podania
-

Wykonanie:

Twist Dodaj ciecierzycę i wędzoną paprykę dla wyjątkowego smaku oraz lekkiego charakteru kuchni hiszpańskiej.

Sposób przygotowania

Na patelni rozgrzej oliwę i obsmaż mięso wołowe ze wszystkich stron, aż się zrumieni. Przełóż do wolnowaru.
Na tej samej patelni podsmaż cebulę, czosnek, marchew i papryki przez kilka minut. Następnie dodaj do wolnowaru.
Dodaj pieczarki, pomidory z puszki, bulion, wędzoną paprykę, kmin rzymski, liście laurowe i miód. Dopraw solą i pieprzem.
Gotuj w wolnowarze na niskiej temperaturze przez 6-8 godzin, aż mięso będzie miękkie.
Na 30 minut przed końcem gotowania dodaj ciecierzycę.
Podawaj gulasz posypany świeżą kolendrą.