




## Wiosenny gulasz z ciecierzycy i młodej kapusty

Lekki, aromatyczny i pełen warzyw – ten roślinny gulasz to idealna propozycja na wiosenny obiad z wolnowaru. Ciecierzycza dostarcza białka, a młoda kapusta, marchew i pomidory tworzą delikatnie słodką, dobrze doprawioną bazę. Najlepszy z pieczywem lub ryżem.

 Czas na High: 3H

 Czas na Low: 6H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

### Składniki

- 1 puszka ciecierzycy odsączona i przepłukana
- 
- 1/2 główki młodej kapusty, posiekanej
- 
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 
- 400 ml passaty pomidorowej
- 
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 
- sól, pieprz, zioła prowansalskie do smaku



### Wykonanie:

Umieść wszystkie składniki w wolnowarze i dokładnie wymieszaj.

Gotuj

6 godzin na LOW

3-3,5 godziny na HIGH

Podawaj na ciepło, posypane świeżymi ziołami.