





Wiosenny gulasz z ciecierzycy i młodej kapusty

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

 Czas na High: 3H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6H

 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 wolnowarurze i dokładnie wymieszaj.

Gotuj

6 godzin na LOW

3-3,5 godziny na HIGH

Podawaj na ciepło, posypane świeżymi ziołami.