Gulasz z Chorizo

Niech wolnowar wykona pracę przy tym rozgrzewającym gulaszu. Zastąp ziemniaki kawałkami dyni, aby uzyskać opcję o niższej zawartości węglowodanów.

Czas na High: 3H

Czas na Low: 6H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 10

Składniki

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 cebula, drobno pokrojona
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka słodkiej wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrego chili w proszku do smaku
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 200 g chorizo, bez skóry i pokrojone w pasterki
- 2 różnokolorowe papryki, pozbawione nasion i pokrojone w plasterki
- 500 g ziemniaków, przepołowionych
- 680 g słoik passaty
- 2 łyżki suszonego tymianku
- Do podania
- 60 g kwaśnej śmietany
- Mała garść pietruszki, liście zebrane i grubo posiekane
-



Wykonanie:

Rozgrzać olej na średniej patelni na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć przez 10 min, aż zmięknie.
Wymieszać czosnek, przyprawy i przecier pomidorowy i smażyć przez 2 minuty.
Przenieść do miski wolnowaru i dodać resztę składników gulaszu oraz przyprawy. Dobrze wymieszać, przykryć i gotować na LOW przez 6 godzin lub do momentu, gdy ziemniaki będą miękkie.
Doprawić do smaku, udekorować pietruszką i dodać kwaśną śmietanę. Smacznego.