Gulasz à la leczo

data aktualizacji: 2019.04.29 autor: Redakcja

Pyszne jednogarnkowe danie, które można zabrać do szkoły, pracy, jest też idealnym posiłkiem po treningu. Są w nim warzywa i mięsko (białko). Danie można podać z kaszą, ryżem, makaronem lub ziemniakami.

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 3 cukinie
- 2 papryki czerwone
- 1 papryka żółta
- 1 passata pomidorowa
- pół opakowania szpinaku świeżego
- pęczek koperku świeżego

- pęczek natki pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- przyprawy, sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka czerwona słodka, papryka ostra, papryka czerwona wędzona, przyprawa do kurczaka, przyprawa gyros.

Przygotowanie:

Mięso umyć i pokroić w kostkę. Przyprawić i odstawić na godzinę do lodówki. W tym czasie pokroić w kostkę cukinię i papryki. Podsmażyć wszystkie warzywa na patelni na małej ilości oleju. Warzywa muszą być al dente. Mięso usmażyć, gdy już jest gotowe przełożyć do niego wcześniej podduszone warzywa. Wszystko zalać passatą. Wymieszać aby wszystkie składniki się połączyły. Dodać szpinak i resztę zielenimy i doprawić wszystko do smaku. Dusić wszystko jeszcze około 20 minut.
Życzę smacznego :)

Przepis Czytelniczki Agnieszki Dmitruk, prowadzącej bloga „Gotowanie Agnieszki”.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31827-gulasz-la-leczo