



Gulasz z dyni z zielonym groszkiem

Receptura na 4 porcje

Składniki

brązowy ryż lub quinoa	250 g
olej słonecznikowy	1 łyżeczka
cebula posiekana	1 szt.
ząbek czosnku	1 szt.
marchew pokrojona w kostkę	1 szt.
dynia pokrojona w kostkę	600 g
pomidory pokrojone w kostkę (400 g)	1 puszka
masło orzechowe	75 g
sos sojowy	2 łyżeczki
curry w proszku	1 łyżeczka
chilli w proszku	0,5 łyżeczka
pietruszką	2 łyżki
bulion warzywny	500 ml
fasola nerkowata 265 g, odsączona	1 puszka
groszek ogrodowy mrożony	150 g
orzeszki ziemne prażone, suche	50 g

Wykonanie:

- Ugotować ryż/quinoa zgodnie z opakowaniem.
- Na patelni rozgrzać olej i zrumienić cebulę przez 3-5 minut.
- Wyciśnij czosnek na wierzchu za pomocą praski do czosnku.
- Dodać marchew, dynię i smażyć przez kolejne 5 minut mieszając przez cały czas.
- Dodaj pokrojone w kostkę pomidory, masło orzechowe, sos sojowy, curry w proszku, chilli w proszku, pietruszkę i bulion.
- Wymieszaj wszystko dobrze, ustaw ogień na niskim poziomie i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut.
- Na 5 minut przed końcem czasu, dodaj fasolę nerkowatą i groszek ogrodowy. Gotowe!
- Podawaj gulasz z ryżem/quinoa i posyp orzeszkami ziemnymi na wierzchu (opcjonalnie).