




Gulasz marokański z ciecierzycą i morelami

Aromatyczny, lekko słodki i pełen przypraw

 Czas na High: 5 H

 Czas na Low: 8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 500 g wołowiny np. łopatka, pokrojonej w kostkę
- 1 puszka ciecierzycy, odsączona
- 1 cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, pokrojona w plasterki
- 100 g suszonych moreli, pokrojonych na mniejsze kawałki
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 500 ml bulionu wołowego
- 1 łyżeczka kuminu, kolendry, cynamonu i papryki wędzonej
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do podania



Wykonanie:

Wołowinę oprószyć przyprawami i lekko obsmażyć na patelni. Przełożyć do Crock-Pota, dodać resztę składników i wymieszać. Gotować na LOW przez 8 godzin lub na HIGH przez 5 godzin. Podawać z kuskusem i świeżą kolendrą.