

Gulasz prawie meksykański lub w stylu iberyjskim

Składniki, jak i doprawienie od razu kojarzą się z kuchnią Meksyku lub Hiszpanii. Warto pobawić się kolorami i skorzystać np. z zielonej i czerwonej papryki i żółtej cukinii. Świetnie pasuje tu ryż lub komosa ryżowa.

 Czas na High: 2,45 godz.

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 3,30 godz.

 Czas przygotowania: 300

Składniki

- 600 g mięsa z uda indyka bez kości pokrojonego w kostkę
- 20 g oliwy
- 1/3 szklanki przecieru pomidorowego
- 1 duża cebula pokrojona w piórka
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 pokrojone w romby papryki
- 1 cukinia pokrojona w grube 1,5 cm ćwierć plastry
- garść czarnych oliwek bez pestki
- pół szklanki kukurydzy
- łyżka mielonego kuminu
- łyżka oregano
- posiekana papryczka pepperoni
- łyżeczka tymianku
- łyżeczka soli
-



Wykonanie:

Mięso zamarynuj w oliwie oraz połowie oregano, tymianku, pepperoni, soli i kuminu. Drugą część wymienionych przypraw połącz z przecierem pomidorowym i wymieszaj go z warzywami. Wszystkie składniki włóż do misy wolnowaru i ustaw na tryb LOW 3,5 h.