





Gulasz warzywny z batatami i ciecierzycą

Syty i aromatyczny gulasz z batatami, ciecierzycą i warzywami, otulony delikatnie pikantnym pomidorowym sosem. Idealny obiad dla fanów kuchni roślinnej, który rozgrzeje i nasyci.

 Czas na High: 3-4H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 5-6H

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 2 bataty, pokrojone w kostkę
- 1 puszka ciecierzycy ok. 400 g, odsączona
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 400 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki kuminu
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju



Wykonanie:

Podsmaż cebulę i czosnek na oleju, aż zmiękną, a następnie przelóż do wolnowaru.

Dodaj bataty, ciecierzycę, cukinię, marchewki, pomidory z puszki, bulion oraz przyprawy. Wymieszaj. Gotuj w trybie LOW przez 5-6 godzin lub w trybie HIGH przez 3-4 godziny.