




Gulasz z dynią

Gulasz z dynią z wolnowaru to aromatyczne i sycące danie, idealne na chłodniejsze dni. Połączenie miękkiego mięsa wołowego z delikatną dynią i warzywami tworzy doskonałą, rozgrzewającą potrawę.

 Czas na High: 3-4H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6-8H

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 500 g mięsa wołowego np. karkówka, łopatka, pokrojonego w kostkę
- 400 g dyni np. hokkaido lub pizmowa, obranej i pokrojonej w kostkę
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 cebula, posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 1 puszka krojonych pomidorów ok. 400 g
- 500 ml bulionu wołowego lub warzywnego
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego opcjonalnie
- 2 liście laurowe
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji



Wykonanie:

Podsmażanie mięsa Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojone w kostkę mięso i smaż je na złoty kolor z każdej strony. Następnie przełóż mięso do wolnowaru.

Warzywa Na tej samej patelni zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną marchew, ziemniaki i dynię. Podsmaż warzywa przez kilka minut, aby lekko zmiękły, a następnie przełóż je do wolnowaru.

Przyprawy i bulion Do wolnowaru dodaj pomidory z puszki, bulion, paprykę słodką i wędzoną, kmin rzymski, liście laurowe, sól i pieprz.

Gotowanie Ustaw wolnowar na tryb low niskie grzanie i gotuj gulasz przez 6-8 godzin, lub na tryb high wysokie grzanie i gotuj przez 3-4 godziny. Mięso powinno być miękkie, a warzywa dobrze ugotowane.

Finalizacja Po zakończeniu gotowania spróbuj gulasz i dopraw do smaku, jeśli potrzeba. Usuń liście laurowe.

Podanie Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki. Gulasz możesz serwować z chlebem, kaszą lub ryżem.