

Gulasz z bobu

Autor: **fafiatko**Przepisów: **910** Ocena: **18443**

1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Bób 0,5 kg
- czosnek 1 duży ząbek
- Cebula
- Papryka dowolna- pół
- Pomidor 2 średnie lub półtora dużych/ opcjonalnie koncentrat
- Sól, pieprz
- Chili w proszku lub świeże
- kumin, kolendra po dużej szczypcie
- Kolendra nać dwie łyżki- lub natka
- oliwa lub olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Ugotowałam bób 20-25 minut i zdjęłam z nich skórki.

W rondlu podsmażyłam na oliwie cebule pokrojoną w dużą kostkę, potem dodałam paprykę pokrojoną w paski, a po paru minutach cienko pokrojony czosnek, kumin i kolendrę w proszku- żeby też się trochę przesmażyły.

Kumin i kolendra wspomagają trawienie roślin strączkowych

Jak tylko czosnek się przyrumieni, dodałam obrane i pokrojone w kostkę pomidory.

Podsmażałam je parę minut.

Dolałam szklanek wody, można zastąpić ją bulionem lub wodą z kostką rosołową.



- 2 Dodałam obrany bób i gotowałam całość około 10 minut, wtedy te mączyste ziarna powinny się rozpaść i naturalnie zagęścić sos.

Jeśli bób się nie rozpada to można część rozgnieść widelcem.
Na koniec sos doprawiłam solą pieprzem i chili.

A po wyłączeniu ognia dodałam posiekaną nać kolendry.

Gulasz najlepiej smakuje nabierany kromką chleba.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: