




Rozgrzewający gulasz z warzyw korzeniowych

 Katarzyna Kachel

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

Marchew - 1 szt.

Pietruszka - 1 szt.

Seler - 1/2 szt.

Pieczarki - 250 g

Cebula - 1 szt.

Czosnek - 2 ząbek

Woda - 2 szklanka

Śmietanka (sojowa) - 1 opakowanie

Mąka (orkiszowa, owsiana, pszenna, ryżowa) - 3 łyżka

Wędzona papryka - 1 łyżeczka

Kurkuma - 1 łyżeczka

Gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczka

Tymianek - 1 łyżeczka

Cząber - 1 łyżeczka

Majeranek - 2 łyżka

Ziele angielskie - ziarna - 4 szt.

Liście laurowe - 4 szt.

pieprz cayenne - 1 szczypta

Sól i pierz - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa czyścimy i obieramy.

Pieczarki z cebulą drobno kroimy i podsmażamy na suchej patelni (wrzucamy powoli część pieczarek, gdy zredukują się pod wpływem ciepła dorzucamy kolejną porcję, aż nie podsmażymy całości). Następnie siekamy pozostałe warzywa korzeniowe i łączymy z pieczarkami. Przyprawiamy i dodajemy mąkę. Mieszamy i chwilę podsmażamy.

KROK 2: Do warzyw dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i zioła. Wlewamy wodę i na małym ogniu co jakiś czas mieszając, dusimy warzywa. Po 20min zdejmujemy pokrywkę, by woda odparowała. Dodajemy śmietankę i zmiążdżony czosnek. Podduszamy wszystko jeszcze kilka minut.

KROK 3: Gulasz posypujemy słonecznikiem i podajemy z puree ziemniaczanym, ryżem lub kaszą.