




Zupa gulaszowa z mięsem mielonym

 Tylko z Natury

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 80 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

- 300-400g mięsa mielonego wieprzowego -
- dwie słodkie czerwone papryki -
- puszka krojonych pomidorów -
- 15 dag pieczarek -
- ziemniaki - kilka
- puszka czerwonej fasolki -
- cebula -
- ząbek czosnku -
- 3 spore marchewki -
- przecier pomidorowy (mały) -
- sól morską do smaku -
- pieprz czarny do smaku -
- ziarna czarnego pieprzu - 6-7 szt.
- liście laurowe - 3 szt.
- kmin - szczypta
- majeranek - 1 łyżeczka
- słodka papryka - 3 łyżeczka
- ostra papryka - 1/3 łyżeczka
- olej do smażenia - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wlewamy łyżkę oliwy i smażymy rozdrabniając grudki mięsa, stopniowo dodajemy warzywa: pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę oraz marchewkę, następnie pokrojone w ćwiartki małe pieczarki. Duże ziemniaki kroimy w kostkę podobną do marchewki lub małe w półksiężycy. Wyciskamy przez praskę czosnek. Wszystkie warzywa podsmażamy 5 minut mieszając. Teraz możemy dodać puszkę krojonych pomidorów.

Przyprawiamy wszystko majerankiem, słodką papryką, szczyptą kminku, listkami laurowymi, 6-7 ziarnami czarnego pieprzu, ostrą papryką solą i pieprzem mielonym do smaku.

Garnek uzupełniamy wodą do poziomu warzyw. Gotujemy 35 minut. Następnie dodajemy cały przecier oraz fasolę w puszcze. Po ok 30 minutach zupa będzie gotowa.