Gulasz afrykański

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min

5 porcji

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- papryka czerwona - 2 szt.
- papryczka chili - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- batat - 1 szt.
- cukinia - 1 szt.
- pomidory pokrojone w kostkę - 2 szt.
- przecier pomidorowy - 1 szklanka
- kukurydza - 1 opakowanie
- liście szpinaku - 2 garść
- masło orzechowe - 3 łyżka
- orzechy ziemne niesolone - 2 g
- świeża natka pietruszki - 1 pęk
- sproszkowana papryczka chili - 1/2 łyżeczka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku
- kasza bulgur - 2 szklanka
- oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: W dużym garnku rozgrzewamy oliwę. Cebulę, papryki czerwone, cukinię, batata kroimy w kostkę, a marchewkę – w plasterki.

KROK 2: Na rozgrzaną oliwę wrzucamy cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Po około 3 minutach dodajemy łyżkę masła orzechowego i dokładnie mieszamy. Dorzucamy pozostałe warzywa oraz oczyszczoną i pokrojoną w cienkie plasterki papryczkę chilli. Wszystko podsmażamy około 5 minut.

KROK 3: Dodajemy pokrojone pomidory i przecier pomidorowy. Dusimy pod przykryciem, aż warzywa zmiękną, ok. 10 minut.

KROK 4: Na koniec dodajemy kukurydzę, posiekaną natkę pietruszki, szpinak, pozostałą część masła orzechowego i przyprawy. Dokładnie mieszamy i gotujemy chwilę już bez przykrycia, aż sos trochę odparuje i smaki się wymieszają.

KROK 5: Kaszę zalewamy czterema szklankami wrzącej wody i zostawiamy pod przykryciem, aż do całkowitego wchłonięcia płynu, ok. 20 minut. Gulasz podajemy wymieszany z kaszą lub obok. Smacznego!