





Gulasz i surówka z morelami suszonymi bio

 EKO przewodnik

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 120 min

 4 porcje

Składniki:

mięso wieprzowe łopatka - 600 g
pieczarki - 250 g
cebula - 1 szt.
seler naciowy - 200 g
papryka czerwona - 2 szt.
morele suszone - 4 szt.
czosnek - 4 ząbek
liść laurowy - 4 szt.
ziele angielskie - 4 szt.
papryka ostra - - szczypta
papryka słodka - 1 łyżka
pieprz - - do smaku
sól - - do smaku

olej do smażenia - - trochę
surówka: -
kapusta pekińska - 1/2 szt.
ogórek kiszony - 4-6 szt.
kukurydza konserwowa - 340 g
cebula mała - 1 szt.
morele suszone - 4 szt.
majonez - 1 łyżka
oliwa - 1 łyżka
sól - - szczypta
pieprz - - do smaku
kasza gryczana palona - 1 i 1/2
szklanka
woda do gotowania kaszy - 1 i 1/2
szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Gulasz: Pieczarki umyj, obierz i pokrój w ćwiartki, mięso pokrój w kostkę, cebulę i czosnek pokrój w piórka, selera i paprykę w kostkę, morele pokrój w cienkie paseczki. Na patelni rozgrzej olej i wrzuć mięso, podsmaż z każdej strony do lekkiego zarumienienia, przełóż do garnka z gotującą się wodą około 1 litra i gotuj na małym ogniu. Na patelni po smażeniu mięsa dolej oleju i wyłóż pieczarki, posól je i popieprz, a następnie podsmaż do odparowania wody i lekkiego zrumienienia. Przełóż do garnka. Na tą samą patelnię wyłóż cebulkę, czosnek, morele, selera i na końcu paprykę, podsmaż i przełóż do garnka. W razie potrzeby dodaj wrzątku do garnka, aby warzywa były przykryte, dosyp

przypraw, przykryj pokrywką i gotuj do miękkości mięsa, czasami nawet 1,5 godziny. Sos można zagęścić passatą pomidorową lub śmietaną.

KROK 2: Surówka:

Kapustę pekińską i cebulę pokrój w piórka, ogórki kiszone w drobną kostkę (możesz je obrać ze skórki), morele pokrój w cienkie paski. Kukurydzę odsącz z zalewy i przełóż do warzyw, dodaj majonez, oliwę, lekko posól i popieprz, odstaw do przegryzienia się smaków.

KROK 3: Kasza gryczana palona - na sypko:

Kaszę gryczaną przepłucz kilka razy. Zalej wodą w stosunku 1 do 1. Czyli na 1 i 1/2 szklanki kaszy 1 i 1/2 szklanki wody. Dodaj szczyptę soli i gotuj pod przykryciem na małym ogniu ok. 10-15 minut. Kaszę w garnku możesz „zapakować w koc” i wtedy będzie gorąca jeszcze przez kilka godzin.