



## Gulasz warzywny z grzybami shiitake

 Dorota Duszak

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

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

### Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

bakłażan - 1 szt.  
cukinia - 1 szt.  
kapusta biała - 1/8 szt.  
grzyby shiitake bio - 25 g  
pomidory - 4 szt.  
papryka czerwona - 1 szt.  
papryka żółta - 1 szt.

listek laurowy - 1 szt.  
ziele angielskie - 2 szt.  
pieprz czarny w ziarenkach - 5 szt.  
kurkuma - 1 łyżeczka  
sól morską - 1 łyżeczka  
oliwa z oliwek bio - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wlej trochę wody do garnka i zagotuj.

**KROK 2:** Warzywa umyj.

**KROK 3:** Na wrzątek wrzuć rozdrobnioną w kostkę paprykę i podduś parę minut.

**KROK 4:** Dodaj rozdrobniony w kostkę bakłażan, cukinię, kapustę. Podduś pod przykryciem ok.15-20 minut.

**KROK 5:** Dodaj oliwę z oliwek, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz. Chwilę podduś.

**KROK 6:** Posól i dodaj obrane ze skórki bez pestek, rozdrobnione pomidory.

**KROK 7:** Dodaj kurkumę i namoczone wcześniej w zimnej wodzie rozdrobnione grzyby. Pogotuj jeszcze 5 minut.

**KROK 8:** Jeśli potrzebujesz dopraw do smaku. Smacznego.