Gulasz wegetariański fenkuł, cukinia, soczewica

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- fenkuł (koper włoski) - 4 szt.
- cukinie małe cienkie - 3 szt.
- soczewica - 200 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- passata pomidorowa - 200-250 g
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- papryka słodka - do smaku
- olej lub olej kokosowy - trochę

Dodatkowe info:

Danie takie można spożywać samodzielnie lub z sałatami albo makaronem (wtedy to nie będzie danie bezglutenowe).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bulwę kopru włoskiego (fenkuł) myjemy, odcinamy wyrastające z bulwy łodygi i w dole odcinamy cienką warstwę, dodatkowo usuwamy wierzchnią okrywę tak aby otrzymać białą, czystą bulwę. Przecinamy koper na pół, wzdłuż bulwy i potem jeszcze raz, tak aby otrzymać 4 części. Jeżeli koper włoski jest duży odcinamy tzw. głąba czyli twardą część do której są przyczepione liście fenkuła (przy małych fenkułach nie jest to konieczne). Kroimy w piórka koper włoski.

KROK 2: Przepłukujemy soczewicę i gotujemy w lekko osolonej wodzie, w proporcji 1:2 (na szklankę soczewicy wlewamy dwie szklanki wody), ok 20 min.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy olej do smażenia lub olej kokosowy i wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę, chwilkę dusimy tak aby cebulka zmiękła. Następnie dodajemy utarty na tarce lub przeciśnięty przez praskę czosnek i dokładamy koper włoski.

KROK 4: Myjemy i kroimy w cienkie plasterki cukinię (jeżeli jest mała i młoda nie musimy usuwać gniazd nasiennych i obierać). Dokładamy do patelni. Solimy i pieprzymy. Dusimy warzywa do miękkości (ok 15 - 20 min) . Na koniec dodajemy soczewicę, passatę pomidorową (możemy dodać zamiennie pomidory jeżeli są dojrzałe i słodkie lub koncentrat pomidorowy (kilka łyżek)). Jeżeli konsystencja potrawy jest zbyt gęsta dodajemy

przegotowaną wodę. Doprawiamy do smaku papryką słodką, solą i pieprzem.