




Gulasz z brokułem

 mariola.mk

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

brokuł - 500 g
cebula - 1 szt.
czosnek - 4 ząbek
filet z kurczaka - 30 g

pieczarki - 250 g
siemię lniane - len brązowy - 2 łyżka
pasta curry - 2-3 łyżka
olej do smażenia - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł myjemy i obieramy jego trzon ze skóry.

KROK 2: Odcinamy różyczki, a trzon kroimy w plasterki.

KROK 3: Pieczarki obieramy ze skórki i kroimy w plasterki. Cebulę i czosnek kroimy w kosteczkę. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i podsmażamy najpierw pieczarki, solimy i pieprzymy następnie dodajemy cebulkę, chwilę smażyjemy dodajemy czosnek, zaraz potem rozgarniamy na boki warzywa i do środka wkładamy mięso. Smażymy.

KROK 4: Dodajemy pokrojonego w paski brokuł i podlewamy wodą z zmielonymi nasionami lnu.

KROK 5: Zalewamy len wodą.

KROK 6: Pod koniec gotowania dorzucamy różyczki brokuła i zaprawiamy sosem curry, choć to możemy zrobić już na początku smażenia lub gdy dodajemy mięso. Podajemy z chlebem, ryżem lub ewentualnie makaronem.