




Gulasz z ciecierzycy i bakłażana

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 35 min

 6 porcji

Składniki:

ciecierzyca (wcześniej namoczona i ugotowana) - 450 g
bakłażan (średni) - 200-250 g
marchewka - 200 g
pomidory pelati w słoiku - 1 litr
śmietana 18% - 5 łyżka
masło - 50 g

miód - 1 łyżka
przyprawa Garam Masala - 2-2,5 łyżka
sól - 3/4 łyżeczka
pieprz - 1/4 łyżeczka
do podania: ryż pełnoziarnisty basmati -

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy doliczyć czas moczenia i gotowania ciecierzycy. Ja zazwyczaj gotuję mały zapas i zawsze mam w lodówce kilka słoików: <https://gotujwstylueko.pl/przepisy/cieciorka-w-sloikach-eko>

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę obrać i rozdrobnić za pomocą malaksera lub zetrzeć na grubej tarce jarzynowej. Bakłażana pokroić w kostkę około 1-1,5 cm. Do garnka włożyć masło, pomidory pelati z sosem i śmietaną. Podgrzać aby masło się rozpuściło, cały czas mieszając. Dodać marchewkę i bakłażany, doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu około 10 minut (przykryć tylko częściowo pokrywą). Dodać odcedzoną ciecierzycę, przyprawę garam masala, sól i pieprz i gotować jeszcze razem 7-8 minut, doprawić gulasz do smaku, przełożyć i podawać np. z ryżem.