Gulasz z indyka z dynią i pomidorami

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

40 min

2 porcje

Składniki:

- filet z indyka - 200 g
- dynia świeża olbrzymia, hokkaido, piżmowa, bambino lub inna dowolna - 300 g
- cebula szalotka - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- przecier pomidorowy domowy lub passata w butelce - 100-150 ml
- sól i pieprz - do smaku
- masło klarowane - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filet z indyka (może być też kurczaka) pokroić w kostkę.
Dynię obrać (hokkaido nie wymaga obierania, ma jadalną skórkę) i pokroić w grubszą kostkę.
Cebule szalotkę drobno posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę.

KROK 2: W głębokiej patelni rozgrzać masło klarowane i podsmażyć cebulę z czosnkiem, a następnie wrzucić mięso i wszystko razem smażyć około 2-3 minuty.

KROK 3: Dodać dynię, chwilę jeszcze przesmażyć. Wlać przecier pomidorowy, dodać sól i pieprz. Przykryć i dusić razem około 20 minut. Jeżeli przecier za bardzo odparuje można podlać odrobiną gorącej wody lub dodać jeszcze przecieru.

KROK 4: Na koniec jeszcze ewentualnie doprawić do smaku.
Podawać z pieczywem lub ryżem basmati i zieloną sałatą.