Gulasz z warzywami i indykiem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- mięso z indyka - 200 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- papryka czerwona - 1 szt.
- bakłażan - 1 szt.
- mieszanka mrożonych warzyw - 400 g
- passata pimidorowa - 400 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól himalajska, pieprz ziołowy, pieprz czarny -
- papryka słodka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę i czosnek poszatkuj, a paprykę pokrój w drobną kostkę. Podsmażaj warzywa w garnku lub na patelni (użyłam garnka kamiennego Stone Legend od Delimano) przez ok. 7 minut na rozgrzanym oleju. Następnie dolej ok. 1/2 szklanki wody i duś pod przykryciem przez ok. 10 minut.
W międzyczasie bakłażana przekrój wzdłuż, obsyp solą i pozostaw na ok. 15 minut. Następnie za pomocą papierowego ręcznika zbierz powstałe krople, które nadałyby warzywu gorzki smak. Pokrój w grubą kostkę.
Kolejno do garnka dodaj pokrojonego bakłażana oraz pokrojone mięso. W razie potrzeby dolej odrobiny wody i duś przez 15 minut, a następnie dodaj mrożone warzyw i duś kolejne 15 minut.
Po tym czasie dodaj przyprawy oraz sos pomidorowy. Całość delikatnie zamieszaj i gotuj na największym ogniu, aby odparować nadmiar wody i zagęścić danie.
Gotowy gulasz podawaj z kaszą, np. gryczaną.