Gulasz wieprzowy z fasolą

50 min.

4 os.

490 kcal/os.

ok 4.20 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa - 500 g
- boczek wędzony - 200 g
- ząbek czosnku - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- pomidory - 2 szt.
- fasola czerwona w puszce - 1 szt.
- cukinia średnia - 1 szt.
- papryczka piri piri - 2 szt.
- słodka papryka w proszku - 1 łyżka
- mąka pszenna tortowa - 2 łyżki
- olej - 2 łyżki
- woda - 1,5 szkl.
- liść laurowy - 3 szt.
- ziele angielskie - 4-5 szt.
- ulubione pieczywo - 4 porcje
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój w kostkę ok. 1-1,5 cm. Obsyp solą i pieprzem, obtocz w mące, a następnie obsmaż z każdej strony na rozgrzanym oleju.

Usmażone mięso przełóż do wysokiego garnka, zalej wodą i dodaj słodką paprykę, liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.

Wędzony boczek pokrój w kostkę. Podsmaż na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, pokrojone papryczki oraz czosnek. Chwilę podsmaż i dodaj do gotującego się mięsa.

Pomidory sparz we wrzątku i pokrój w kostkę. Cukinię pokrój w plastry/półplastry. Dodaj do gotującej się wieprzowiny. Fasolę z zalewą również dodaj do wieprzowiny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj ok. 10 minut. Podawaj w głębokim talerzu z ulubionym pieczywem. Smacznego!