

Gulasz wieprzowy z warzywami, kaszą bulgur i świeżymi figami



75 min.



4 os.



500 kcal/ os.



ok. 7.30 zł/os.

Składniki

- łopatka wieprzowa bez kości - 600 g
- przyprawa do gulaszu mix - 1 łyżeczka
- wywar z kostki rosółowej - 1 szklanka
- kasza bulgur - 1 opak.
- figa świeża - 4 szt.
- marchew - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- olej - 2 łyżki
- mąka pszenna - 1 łyżka
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- słodka papryka - 1/2 łyżeczki
- cząber - 1/2 łyżeczki
- krojone pomidory - 1 opak.
- pomidory koktajlowe - 15 szt.
- ser feta - 150 g
- świeża mięta - 8 listków
- sos winegret fix - 1 opak.
- czosnek - 1 ząbek
- liść laurowy - 2 listki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz kolorowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój w kostkę, oprósz solą, pieprzem, dodaj łyżkę oleju i przyprawę do gulaszu. Odstaw na chwilę. Warzywa umyj i pokrój według uznania.

Mięso obtocz w mące i obsmaż je na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Następnie dodaj pokrojone warzywa, czosnek i chwilę wszystko podsmażaj.

Do mięsa i warzyw wlej wywar, dodaj słodką paprykę, liście laurowe i cząber. Duś na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie (ok. 30 min). Pod koniec duszenia dodaj krojone pomidory.

Kaszę przygotuj według przepisu na opakowaniu. Figi pokrój w kawałki, ser w kostkę, pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Wszystko posyp posiekaną miętą i zalej sosem przygotowanym według przepisu na opakowaniu. Gulasz podawaj na talerzu z kaszą bulgur i sałatką. Smacznego!