



Jesienny gulasz z soczewicy

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- strąk ostrej papryki chilli - 1 sztuka
- mały por, tylko biała część - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- zielona papryka - 1 sztuka
- marchewka - 1 sztuka
- duży ziemniak - 1 sztuka
- zielona soczewica - 250 gramów
- Zioła prowansalskie Knorr** - 1 łyżka
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- pomidory - 600 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 3 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę przepłucz w zimnej wodzie, przełóż do garnka i zalej wodą. Następnie ugotuj do miękkości.
2. Cebulę, pora, paprykę, marchew i ziemniaki pokrój w kostkę 0,5 cm na 0,5 cm.
3. W odpowiednim garnku, na rozgrzanej oliwie podsmaż posiekany czosnek i warzywa. Smaż, aż będą miękkie i lekko brązowe, dodaj do nich ziemniaki, podduś aż zmiękną. Dodaj wtedy pomidory pokrojone w kostkę i ugotowaną soczewicę. Dodaj kostkę rosółową, posiekane chili, zioła prowansalskie. Wszystko razem duś pod przykryciem około 15 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl