



Rozgrzewający gulasz warzywny

przepisy.pl



 80 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- ciecierzycza ugotowana lub z puszki - 100 gramów
- kasza gryczana w torebce - 3 opakowania
- Naturalnie smaczne Gulasz Knorr** - 1 opakowanie
- pomidory pelatti z puszki - 1 opakowanie
- mleko kokosowe - 1 opakowanie
- curry madras - 2 łyżki
- papryczka chilli - 1 sztuka
- marchewka pokrojona w półplastry i ugotowana - 1 sztuka
- średnie cebule - 2 sztuki
- mała cukinia - 1 sztuka
- zielona fasolka szparagowa - 100 gramów
- różyczki kalafiora lub brokuła - 100 gramów
- mrożony zielony groszek - 400 gramów
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżeczka
- laska cynamonu - 1 sztuka
- Goździki z Indonezji Knorr** - 3 sztuki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 3 łyżki
- jogurt naturalny - 200 mililitrów
- natka kolendry - 1 pęczek
- świeży imbir - 20 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. W garnku na rozgrzanej Ramie podsmaż cynamon i goździki. Smaż je chwilę, następnie dodaj pokrojone w grubą kostkę cebulę, posiekany czosnek i chilli. Gdy cebula się zeszkli dodaj kmin rzymski i curry. Przyprawy smażyć za zacząć przywierać do dna garnka.
2. Dodaj wtedy pomidory z puszki, mleko kokosowe oraz Knorr Naturalnie smaczne - nada on potrawie odpowiedniej konsystencji oraz poprawi smak potrawy.
3. Do powstałego sosu dodaj pozostałe warzywa: fasolkę szparagową, ciecierzycę, różyczki brokuła lub kalafiora, marchew, mrożony zielony groszek i starty imbir. Całość gotuj jeszcze około 10 minut aż wszystkie warzywa będą miękkie.
4. Kaszę ugotuj według wskazówek na opakowaniu. Warzywny gulasz podawaj z kaszą i jogurtem posypany obficie posiekaną natką kolendry.