

Cizrnový guláš

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Maso dáme povařit asi tak do litru vody. Zatímco se vaří maso, připravíme si zeleninu. Brambory (4 ks) oloupeme a nakrájíme na kostky. Mrkev nakrájíme na kousky. V hrnci na olivovém oleji orestujeme nakrájenou mrkev a plátky česneku (2 stroužky). Přidáme brambory, veškeré koření (lžička římského kmínu 1/2 lžičky pálivé papriky lžička sladké papriky lžička kurkumy pepř, sůl), zalijeme vývarem a dusíme 10 minut. Poté přidáme okapanou cizrnu, kterou uvaříme dle návodu, natrhané kuřecí maso a rajče nakrájené na kostičky. Dusíme přibližně dalších 10 minut, až se tekutina dost odpaří a pokrm nabude gulášové hustoty. Vypneme plotnu a necháme odstát. Je čas završit dílo smetanou a kokosovým olejem. Už nevaříme, aby se smetana nesrazila. Guláš dosolíme, opepříme a ozdobíme čerstvými bylinkami, nejlépe koriandrem. Koriandr můžeme nahradit hladkolistou zelenou petrželkou a kokosový olej lžící panenského olivového. Získáme tak novou chuť.

Ingredience

- **Brambory** - 350 g
- **Mrkev** - 200 g
- **Rajčata** - 200 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 150 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Koriandr čerstvý** - 5 g
- **Kmín římský 30 g** - 3 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 6 g
- **Paprika sladká 35 g** - 6 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Cizrna 500 g** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

