
Gulasz z soczewicy i jarzyn

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2082 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 2 godz. + doba

250 g soczewicy,

2 ziemniaki,

250 g cukinii,

250 g porow,

1/4 selera,

1 cebula,

2 zabki czosnku,

2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki,

4-8 łyżek soku cytrynowego,

625 ml wody,

olej, sol, pieprz.

1. Soczewice dobrze wypłukac, zalac woda i odstawic na 24 godz.
2. Soczewice odcedzic, przelozyc do duzego garnka, zalac 625 ml wody, nastepnie gotowac do miakkosci na malym ogniu (ok. 1 godz. 15 min.).
3. Ziemniaki i seler pokroic w kostke, cukinie i pory pokroic na plasterki. Jarzyny polaczyc z soczewica, dodac sol i pieprz, nastepnie gotowac 15-20 min.
4. Cebule posiekac i podsmażyc na złoty kolor na rozgrzonym oleju. Dodac rozarty czosnek, smażyć jeszcze przez 1 min. Polaczyc z soczewica i jarzynami.
5. Posiekana pietruszke przelozyc do garnka, wymieszac z soczewica. Dodac sok cytrynowy i gotowac jeszcze 2 min.
6. Gulasz przelozyc do duzej miski i podac. Mozna tez podac na zimno z goracym chlebkiem pitta (przepis w rozdziale "macz-ryz").

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 76.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)