



Szybki gulasz fasolowy

🕒 45–55 Min   

Przygotowanie

- 1 Obierz ziemniaki i pokrój je w kostkę 1x1 cm. Obierz także marchewkę i pokrój ją, podobnie jak łodygi selera, w krążki o szerokości 0,5 cm. Umyj szpinak i pokrojone warzywa.
- 2 W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj ziemniaki, marchewkę i seler. Smaż warzywa przez trzy minuty, dodaj koncentrat pomidorowy, przyprawy Kotányi i smaż przez kolejne dwie minuty.
- 3 Następnie zalej dwoma litrami wrzącej wody i gotuj 15 minut. Odcedź puszkę fasoli, dodaj do warzyw i gotuj przez kolejne 5 minut. Zdejmij gulasz z ognia, dodaj szpinak i wymieszaj.
- 4 Podawaj z tartym parmezanem i tostami.

Składniki - Ilość osób: 8

♦ = Kotányi Produkty

2 l	Woda
2 łyżki	Olej
400 g	Czerwona fasola
300 g	Ziemniaki
1 szt	Marchew
200 g	Łodygi selera naciowego
2 łyżki	Koncentrat pomidorowy
50 g	Szpinak sałatkowy "baby"
0.5 łyżeczki	♦ Sól Morska jodowana
1 łyżka	♦ Cebulka smażona
1 łyżka	Papryka słodka mielona
1 łyżka	Czosnek granulowany
1 szt	Liść laurowy
1 szczypta	♦ Pieprz Cayenne mielony

