

Szybki gulasz fasolowy

45–55 Min

Składniki - Ilość osób: 8

= Kotányi Produkte

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

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.