



Pracownia Edukacji Zdrowotnej WWCO i T w Łodzi

Z CYKLU: JESIENNE DANIA, U PROGU ZIMY

GULASZ Z DYNIA

SKŁADNIKI:

(4 porcje)

- pieczarki – 300g,
- dynia piżmowa, mała – ½ szt.,
- bakłażan – 1 szt.,
- cebula – 1 szt.,
- suszone pomidory – 2 szt.,
- cukinia – 1 szt.,
- czosnek – 2 ząbki,
- sproszkowany jarmuż – 1 łyżeczka,
- liść laurowy – 1 szt.,
- ziele angielskie – 2 szt.
- kminek – ½ łyżeczki,
- gałka muskatołowa – 1 szczypta,
- rozmaryn suszony – ½ łyżeczki,
- sól i pieprz – do smaku,
- olej do smażenia – 2 łyżki,
- cząber – ½ łyżeczki,
- papryka czerwona – 1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie warzywa pokrój w sporą kostkę, cebulę w piórka. Pieczarki pokrój na ćwiartki i usmaż na niewielkiej ilości oleju. Dodaj pokrojonego bakłażana, następnie cebulę, paprykę i dynię. Podsmaż i dodaj wszystkie przyprawy oraz posiekanie suszone pomidory. Duś 20 minut. Na koniec dodaj cukinię, żeby była lekko chrupka i duś jeszcze 10 minut. Podaj z plackami ziemniaczanymi.



Opracowanie merytoryczne – lek. Beata Chmielewska-Pytka.