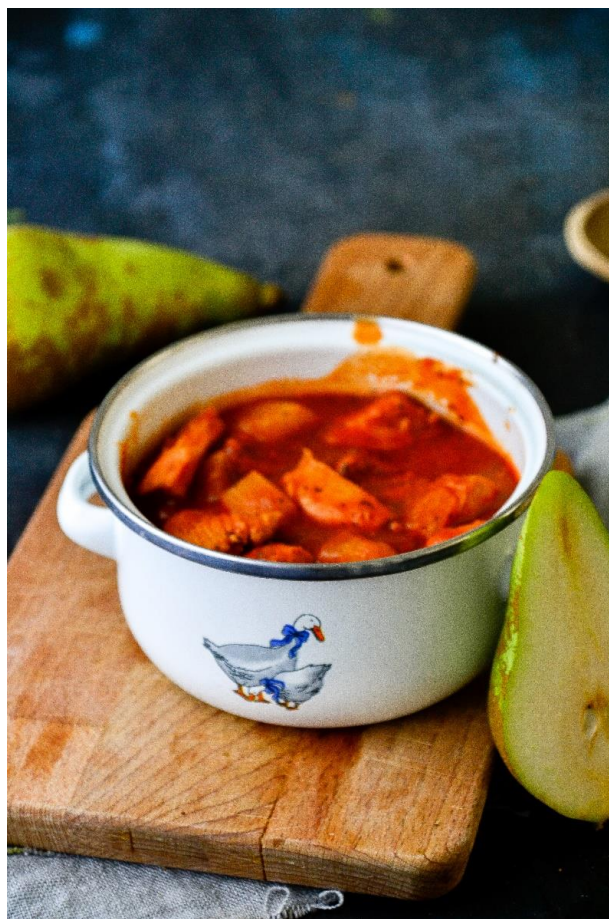


GULASZ Z INDYKA Z GRUSZKA

„Indyk to zdrowe mięso, ale często słyszę, że jego smak niekoniecznie wszystkim odpowiada. Ten gulasz z pomidorami i gruszką idealnie balansuje z intensywnym smakiem mięsa.”



SKŁADNIKI:

- Ok 0,5 -0,7 kg filetu z indyka
- 500 g passaty pomidorowej
- 3 gruszki konferencja
- 2 marchewki
- Pół cebuli
- Przyprawy: pół łyżeczki oregano, tymianku, papryki słodkiej
- Sól i pieprz
- Opcjonalnie: 50 ml smietanki 30%
- Oliwa/olej z pestek winogron/ olej rzepakowy

PRZYGOTOWANIE:

- Filet oczyścić z żyłek, błon, pokroić w kostkę 2 cm. Podsmażyć na złoty kolor na kilku łyżkach oliwy/oleju. Następnie dorzucić poszatowaną drobno cebulkę i podsmażyć jeszcze chwilę.
- Następnie zalać passatą, dodać pokrojoną w plasterki 0,5 cm marchewkę. Następnie dodać pokrojoną w drobną kostkę gruszkę, przyprawy, sól i pieprz i dusić do miękkości mięsa. (Sprawdzić już po 15 minutach, czy mięso jest miękkie). Wrazie potrzeby dolewać po trochu wody. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

- Jeśli lubicie można dolać śmietankę 30%. W tym celu do śmietanki dodać kilka łyżek sosu, wymieszać i całość przelać do gulaszu.
- Podawać z ziemniakami/ryżem.