

GULASZ WEGETARIAŃSKI (LUB WEGAŃSKI)

„Bardzo aromatyczny, pełen smaków, warzyw i ziół gulasz wegetariański (lub wegański jeśli nie użyjesz masła i parmezanu). Z powodzeniem zastąpi mięsny posiłek, a nawet największy wyjadacz będzie zadowolony.”



SKŁADNIKI:

- 200 -250 g świeżych pieczarek
- 1 średnia biała cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 marchewki
- Kawałek selera (ok 100g)
- 2 pietruszki
- 100 g dyni piżmowej
- 3 łyżki masła (lub oleju kokosowego opcja wegańska)
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich
- Piętki parmezanu (lub innego dojrzewającego sera) –opcja wegańska można pominąć lub dodać ser wegański
- Sól i pieprz
- 1 łyżka mąki
- Nać pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

- Pieczarki pokroić w paski, cebulę posiekać drobno, warzywa korzenne i dynię obrać i pokroić w około 1 cm kawałki.
- W garnku granitowym lub na dużej nieprzywierającej patelni rozgrzać 3 łyżki masła (oleju kokosowego) i podsmażyć na niewielkim ogniu cebulę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem przez 2-3 minuty. Następnie dodać warzywa, lekko posolić i podsmażać jeszcze około 5 minut aż warzywa się zeszkłą. Następnie przyprawić ziołami prowansalskimi, zalać wodą do wysokości warzyw, dodać piętki serowe na górę, przykryć i dusić do miękkości około 20-25 minut. Nie za długo, gdyż warzywa się rozpadną. Przyprawić solą i pieprzem, ewentualnie jeszcze ziołami. Wytłoczyć resztki parmezanu.
- Następnie dużą łyżkę mąki dobrze wymieszać w ¼ szklanki wody najlepiej trzepaczką, aby nie było grudek. Zmniejszyć ogień i wlać „zaklepkę” ciągle mieszając aż sos zgęstnieje, zagotować i wyłączyć ogień. Posypać posiekaną natką pietruszki.
- Podawać z ryżem/ziemniakami/kaszą.