

Lekki gulasz schabowy



Opis wskazówki

Zamiast ciężkiego sosu gulaszowego możemy użyć warzyw. Do przygotowania sosu wystarczy 1 puszka pokrojonych i obranych pomidorów, 1 mała cebula, 5 - 6 średnich marchewek, ząbek czosnku, kilka gałązek świeżego tymianku i 1 jabłko.

Zamiast ciężkiego sosu gulaszowego możemy użyć warzyw. 0,5 kg schabu myjemy i kroimy w kostkę. Przesmażamy go na oliwie z oliwek i przekładamy do garnka. 5 - 6 marchewek obieramy i trzemy na tarce o średnich oczkach. Cebulę kroimy w kostkę, przesmażamy aż się zeszkli na tym samym tłuszczu, na którym smażyło się mięso, dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i smażymy jeszcze chwilę. Cebulę z czosnkiem przekładamy do garnka. Jabłko obieramy i pozbawiamy gniazda nasiennego. Kilka gałązek tymianku myjemy i wkładamy do garnka. Do mięsa dodajemy pomidory, tartą marchew i jabłko. Całość zalewamy wodą i dusimy aż mięso i warzywa zmiękną. Na koniec doprawiamy solą, pieprzem i cukrem.