

ЗАКАРПАТСЬКИЙ ГУЛЯШ З КВАСОЛЕЮ

Нам знадобиться:

- 1200г картоплі
- 800г свинини
- 400г вареної чи консервованої квасолі
- 30г олії
- 200г цибулі
- 250г моркви
- 200г помідорного пюре
- 1л води
- сіль, перець, паприка, зелень

Приготування:

В каструлю влийте олію, закиньте нарізану цибулю, і обсмажте 4-5хв, перемішуючи. Додайте ст.л паприки і гарно вимішайте

Закиньте м'ясо, і перемішуючи обсмажуйте 7-8хв на середньому вогні.

Додайте сіль і перець, моркву, помідорне пюре, вимішайте і проваріть 15хв. Вкиньте картоплю, залийте воду, і варіть близько години під кришкою

Додайте квасолі, перемішайте і проваріть ще 10хв

Перед подачею присипте зеленню і готово

Порада: можна брати і домашню квасолі, але її попередньо потрібно замочити і проварити

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1155



90хв.



КБЖВ на 100г: К.98
Б.6.5 Ж.3 В.10.2



вага всієї порції -3700г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г