

Gulasz z piersi kurczaka z fasolką szparagową

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4-5

Czas gotowania: 37 minut

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
-

Przygotowanie :

1. W naczyniu miksującym zamontować nóż. Włożyć do naczynia 100 g obranej cebuli i 10 g czosnku. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, drobno posiekać cebulę oraz czosnek. Czas 10 sekund, prędkość 5.
2. Zdjąć pokrywę, wyjąć nóż, zamontować mieszadło. Przy pomocy silikonowej łopatkę zgarnąć cebulę i czosnek ze ścianek naczynia. Wlać 50 g oleju. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, podsmażyć wszystko. Temperatura 100°C, czas 3 minuty, prędkość 1.
3. Zdjąć pokrywę, dodać pokrojone w kostkę 700 g piersi z kurczaka, wsypać 10 g soli, 5 g suszonego oregano, 1 płaską łyżeczkę słodkiej mielonej papryki i pół płaskiej łyżeczki ostrej mielonej papryki. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Podsmażyć mięso. Temperatura 100°C, czas 3 minuty, prędkość 1.
4. Zdjąć pokrywę, wlać 100 g wody, 400 g passaty pomidorowej, dodać 250 g pokrojonej na 3 kawałki fasolki szparagowej. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, całość gotować. Temperatura 100°C, czas 30 minut, prędkość 1.
5. Zdjąć pokrywę, opcjonalnie doprawić gulasz do smaku.
6. Gulasz podawać z ryżem lub kaszą gryczaną.