

Gulasz warzywny

Lista zakupów

Składniki

- 250 g batatów
- 150 g dyni bez nasion
- 150 g brukselki
- 150 g różyczek kalafiora
- 120 g marchwi
- 100 g świeżej papryki czerwonej
- 100 g świeżej papryki żółtej
- 100 g selera naciowego (2-3 łodygi)
- 1 puszka krojonych pomidorów w zalewie
- 100 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 50ml śmietanki 12%
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 czubata łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka wędzonej papryki mielonej
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- Mielona chilli do smaku
- 2 łyżeczki majeranku
- 30 ml wody