

Kasza bulgur z warzywami i białą fasolą w sosie pomidorowym

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 30 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
-

Przygotowanie :

Krok 1 - 130 g czerwonej papryki pokroić w kostkę.

Krok 2 - W naczyniu miksującym zamocować nóż. Włożyć 80g cebuli i 2 ząbki czosnku. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, posiekać. Temperatura 0 czas, 10 sekund, prędkość 7.

Krok 3 - Zdjąć pokrywę, wyjąć nóż.

Krok 4 - Zamocować mieszadło, łopatką zgarnąć cebulę i czosnek ze ścianek naczynia. Wlać 3 łyżki oliwy lub oleju, zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką, podsmażyć. Temperatura 100'C czas 3 minuty prędkość 1.

Krok 5 - Zdjąć pokrywę, dodać pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną. Zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką, ponownie podsmażyć. Temperatura 100'C czas 3 minuty prędkość 1.

Krok 6 - Zdjąć pokrywę, wsypać 100 g suchej kaszy pszennej bulgur. Zamknąć pokrywę z otwartą zaślepką, podsmażyć. Temperatura 80'C czas 1 minuta prędkość 1.

Krok 7 - Zdjąć pokrywę, wlać 350 g bulionu warzywnego, wsypać 10 g słodkiej papryki mielonej i 10 g soli. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Zagotować. Temperatura 120'C, czas 6 minut, prędkość 1.

Krok 8 - Zdjąć pokrywę, dodać 200 g białej fasoli z puszki (bez zalewy), 1 puszkę (400 g) krojonych pomidorów z puszki. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Zagotować. Temperatura 100'C, czas 6 minut, prędkość 1.

Krok 9 - Zdjąć pokrywę, dodać 100 g świeżego szpinaku. Całość zamieszać łypatką. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką. Gotować jeszcze chwilę. Temperatura 100'C czas 4 minuty prędkość 1.

Krok 10 - Zdjąć pokrywę. Danie rozlać na talerze. Można podać samodzielnie lub z bagietką.