



Gulasz wołowy w dyni

Autor: najlepszewkuchni.pl

Dynia i wołowina w zupełnie nowej, ciekawej odsłonie. Dodatek fasolki szparagowej sprawia, że danie nabiera charakteru i jest po prostu pyszne. Danie idealne praktycznie na każdą okazję i na każdą porę roku. Pięknie podane w dyni.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Na rozgrzanej 5 łyżkami oleju patelni smażymy umyte, osuszone i pokrojone mięso. Po usmażeniu zdejmujemy z patelni i odstawiamy.

Krok 2

Na pozostały olej dodajemy obraną, pociętą w dość grube plastry marchewkę oraz drobno pokrojone 3 ząbki czosnku z 1 cebulą. Dodajemy 3 łyżki oregano. Całość zalewamy 2 szklankami bulionu i gotujemy.

Krok 3

Następnie dodajemy mięso wołowe, przykrywamy i gotujemy 20 minut.

Krok 4

Pod koniec gotowania dodajemy 2 pokrojone cukinie, kukurydzę, groszek i fasolę szparagową. Dusimy pod przykryciem, aż do uzyskania miękkości warzyw. Pyszny gulasz podajemy w wydrążonej dyni.

Składniki:

- 1 kg mięsa wołowego
- 2 duże cukinie
- 500 g fasolki szparagowej
- 4 marchewki
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oregano
- 2 szklanki naturalnego bulionu warzywnego
- po 300 g kukurydzy i groszku
- 4 małe dynie
- 3 łyżki ziół prowansalskich
- 5 łyżek oleju