



Gulasz z karkówki z tymiankową dynią i świeżymi grzybami leśnymi

Autor: mileneczka5

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Kasze gryczną prażoną ugotować wg instrukcji w lekko osolonej wodzie. Odcedzić.

Krok 2

Dynie obrać ze skórki, pokroić w kostkę, oprószyć tymiankiem. Grzyby opłukać, pokroić na mniejsze kawałki. Karkówkę pokroić na kawałki, obtoczyć w pieprzu soli i mące. Obsmazyc na tłuszczu na rumiano.

Krok 3

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić w garnku na łyżce oliwy. Cebulę połączyc z mięsem, dodać posiekany czosnek, paprykę w proszku i chwilę razem podsmażyć. Wlać gorący bulion, zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości mięsa przez ok. 30-40 minut.

Krok 4

Kawałki tymiankowej dyni dodać do gulaszu, wymieszać i gotować pod przykryciem przez ok. 10 minut. Następnie dodać pokrojone na plasterki grzyby, wymieszać i gotować przez kolejne 10 minut. Doprawić do smaku. Dodać posiekaną natkę pietruszki i smietanę. Wszystko razem zagotowac. Podawac z kaszą gryczaną, udekorować świeżą natką.

obiad

- około 700 g karkówki
- około 250 g grzybów leśnych borowików
- kawałek dyni bez skórki - około 300 g
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- po 1/2 łyżeczki słodkiej i ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka tymianku
- około 3 szklanki bulionu
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 3-4 łyżki śmietany do zup
- maka do obtoczenia mięsa przed smażeniem
- tłuszcz do smażenia
- natka do dekoracji
- sól
- pieprz
- magi
- kasz gryczana prażona - około 150 g na sypko