

Gulasz z soczewicy i ciecierzycy z marokańskimi przyprawami i pieczonymi warzywami

Bogaty w błonnik, roślinny gulasz łączący czerwoną soczewicę i ciecierzycę z aromatycznymi przyprawami — idealny dla stabilnego poziomu cukru we krwi i długotrwałego uczucia sytości.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 90 min

Razem: 110 min

Porcje: 8

GL 13.3 / GI 23

Składniki

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes dynia piżmowa, obrana, bez pestek i pokrojona w kostkę

cut into 1/2-inch pieces duże marchewki, obrane i pokrojone w plasterki

duże cebule, posiekane

ząbki czosnku, drobno posiekane

4 cups bulion warzywny o niskiej zawartości sodu

about 1 cup czerwona soczewica, przepłukana

przecier pomidorowy bez dodatku soli

świeży imbir, obrany i drobno posiekany

logifoodcoach.com/recipes/gulasz-z-soczewicy-i-ciecierzycy-z-marokanskimi-przyprawami

mielony kminek

mielona kurkuma

nitki szafranu

świeżo mielony czarny pieprz

about 1/4 cup świeży sok z cytryny

one 16-ounce can ciecierzycy z puszki, odsączona i przepłukana

about 1/2 cup prażone niesolone orzeszki ziemne, posiekane

about 1/2 cup świeża kolendra, posiekana

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej duży garnek żeliwny lub garnek z grubym dnem na średnio-małym ogniu. Dodaj posiekaną cebulę, pokrojoną w kostkę dynię piżmową i plasterki marchewki. Gotuj powoli przez 12-15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula stanie się przezroczysta i zacznie nabierać złotobrazowych krawędzi. Dodaj posiekany czosnek w ostatnich 2 minutach gotowania.

Step 2

Wlej bulion warzywny i użyj drewnianej łyżki, aby zebrać wszelkie skarmelizowane kawałki warzyw z dna garnka — dodają one głębi smaku. Doprowadź mieszankę do delikatnego wrzenia.

Step 3

Dodaj przepłukaną czerwoną soczewicę, przecier pomidorowy, posiekany imbir, kminek, kurkumę, szafran i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby przecier pomidorowy i przyprawy były równomiernie rozprowadzone w płynie.

Step 4

Przykryj garnek pokrywką i zmniejsz ogień do małego. Gotuj powoli przez 75-90 minut, mieszając co 20 minut, aż soczewica całkowicie się rozpadnie, a dynia piżmowa będzie miękka po przekłuciu widelcem. Gulasz powinien mieć gęstą, sycącą konsystencję. Jeśli stanie się zbyt gęsty, dodawaj wodę lub dodatkowy bulion po 1/4 szklanki.

Step 5

Dodaj odsączoną ciecierzycę i świeży sok z cytryny do garnka. Dobrze wymieszaj i gotuj bez przykrycia przez dodatkowe 5 minut, aby podgrzać ciecierzycę i pozwolić sokowi z cytryny rozjaśnić wszystkie smaki.

Step 6

Spróbuj i w razie potrzeby dopraw. Gulasz powinien mieć zrównoważony profil smakowy z ciepłem przypraw, świeżością cytryny i naturalną słodyczą warzyw.

Step 7

Nałóż gulasz do misek i obficie udekoruj każdą porcję posiekanymi prażonymi orzeszkami ziemnymi i świeżą kolendrą. Orzeszki ziemne dodają zdrowych tłuszczów i satysfakcjonującego chrupania, podczas gdy kolendra zapewnia świeże, ziołowe wykończenie.

Step 8

Podawaj natychmiast, gdy jest gorący. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi rozważ zjedzenie małej sałatki z liściastych warzyw przed gulaszem i w razie potrzeby połącz z dodatkowymi warzywami niskoskrobiowymi. Przechowuj resztki w szczelnych pojemnikach w lodówce do 5 dni lub zamroź na okres do 3 miesięcy.