



- EKSPRESOWE OBIADY -

maksimum dań z minimum produktów



SKŁADNIKI

1. kilka ziemniaków "na leniuszka"
2. 2 papryki
3. 2 cebule
4. 4 ząbki czosnku
5. kilka pomidorów lub puszka pomidorów
6. mięso marynowane
- 7 można dodać pieczarki i warto tu wykorzystać przywiezione warzywa

gastrofilka.pl



CZYNNOŚCI

1. kroimy:
 - paprykę na cząstki 3 cm x 3 cm
 - pieczarki na połówki lub cwiartki
 - cebulę ćwiartki lub w piórka
 - pomidorki koktajlowe na połówki lub wlewamy puszkę pomidorów
 - mięso na kawałki 3 cm x 3 cm
2. doprawiamy:
 - 1 łyżką papryki słodkiej
 - 1 łyżeczką soli, szczyptą pieprzu i łyżką cukru
3. wkrawamy czosnek i ziemniaki i dolewamy ok pół litra wody

gastrofilka.pl



Z CZYM PODAC?

1. pasuje chleb, albo danie gulasz bez dodatków
2. warto posypać pietruszką lub dymką
3. można dodać łyżkę śmietany na wierzch, gdy gulasz nałożysz na talerz
4. jest to świetne danie imprezowe i smakuje o niebo lepiej dnia następnego

gastrofilka.pl

