

Bananowy gulasz

data aktualizacji: 2020.03.26 autor: Redakcja



Składniki:

- 500 g - piersi z kurczaka
- sól
- pieprz
- 2 łyżki - oliwy
- 1 szklanka - bulionu
- 1 - cebula
- 3 - banany
- $\frac{3}{4}$ szklanki - wody
- 1 łyżeczka - curry
- 1 szczypta - papryki ostrej
- 1 szczypta - papryki słodkiej
- 2 łyżki - koncentratu pomidorowego

Ryż z kurkumą:

- 1 łyżka - oliwy
- 1 szklanka - ryżu

- 2 szklanki - wody
- ½ łyżeczki - kurkumy

Przygotowanie:

Mięso pokroić w kostkę, oprószyć przyprawami. Odstawić. Następnie zrumienić na 1 łyżce oliwy. Zalać bulionem, przykryć i dusić przez kilka minut. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na łyżce oliwy - na złoty kolor. Dodać do mięsa.

Na patelni zagotować 3 szklanki wody. Włożyć pokrojone w kostkę banany. Dusić na małym ogniu, cały czas mieszając. Dodać 1 łyżeczkę curry, szczyptę papryki ostrej i słodkiej oraz koncentrat pomidorowy. Dusić jeszcze przez chwilę, po czym przełożyć do mięsa. Wszystko dusić pod przykryciem przez ok. 10 minut. Oprószyć zieleniną. Podawać z ryżem. Na oliwie bądź maśle zeszklić ryż. Następnie zalać wodą, dodać sól oraz kurkumę. Gotować do miękkości. W razie potrzeby dolać wodę.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35081-bananowy-gulasz>