

phot. Tomasz Trojanowski



Bigos inaczej

Oryginalny smak bigosu, bez kapusty

Bigos inaczej



Czas przygotowania:
2 godziny

Składniki dla 8 osób:

- 300 g pieczarek
- 300 g cebuli
- 300 g ogórków kiszonych
- 300 g marchwi
- 250 g papryki czerwonej
- 150 g boczku
- 400 g kielbasy
- 200 g przecieru pomidorowego
- 30 g smalcu
- 30 g masła



Przyprawy: sól, czarny pieprz, majeranek

1. Pieczarki pokroić w słupki, a cebulę, kielbasę i boczek w kostkę. Boczek przysmażyć na patelni, na niewielkiej ilości tłuszczu. Dołożyć resztę składników i smażyć.

2. Ogórki, paprykę i marchewkę pokroić również w kostkę i smażyć na maśle, na osobnej patelni.

3. Gdy wszystko się podsmaży, przełożyć do garnka, dodać przecier pomidorowy, podlać wodą i dusić ok. 40 minut. Doprawić do smaku.

Gotowej potrawy: 2,2 kg

Rada:

Przecier pomidorowy należy przygotować ze świeżych lub mrożonych pomidorów, jeśli wykorzystujemy koncentrat – należy użyć około 2 łyżek.

Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	3,9 g
<i>Tłuszcz</i>	8,7 g
<i>Węglowodany</i>	2,9 g
<i>B:T:W</i>	1:2,2:0,7
<i>kcal</i>	113,6

