

5. GULASZ WARZYWNY

**Składniki
dla 2 osób**

50 min

- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 papryka żółta
- 1 cukinia
- 100 g fasolki szparagowej
- pęczek świeżego szczypiorku
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- papryka łagodna
- papryka ostra
- curry
- sól
- pieprz



Wykonanie

1. Papryki myjemy, wydrążamy z nich gniazda nasienne i kroimy je w kostkę.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy na plasterki, które dzielimy na pół.
3. Fasolkę myjemy, odcinamy końce i kroimy na małe kawałki.
4. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.
5. Czosnek wyciskamy przez praskę.
6. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i wkładamy do niego sito, na którym umieszczamy fasolkę. Gotujemy ją na małym ogniu przez około 20 minut. Po tym czasie dodajemy cebulę, papryki i cukinię i gotujemy jeszcze przez 10 minut.
7. Po ugotowaniu warzywa mieszamy z czosnkiem oraz oliwą, doprawiamy do smaku przyprawami i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.
8. Potrawę możemy jeść samą albo z chlebem, ryżem lub makaronem.

6. INDYK Z PIECZARKAMI I RYŻEM

**Składniki
dla 2 osób**

45 min

- 400 g filetu z piersi indyka
- 400 g ryżu
- 300 g pieczarek
- 1 szalotka
- kurkuma
- bazylia
- oregano
- sól
- pieprz



Wykonanie

1. Ryż gotujemy w parowarze lub w garnku z osoloną wodą i kurkumą.
2. Filet z indyka myjemy, kroimy w kostkę i doprawiamy solą oraz pieprzem.
3. Pieczarki myjemy, obieramy i przekrawamy na pół, a następnie połówki kroimy w plasterki.
4. Grzyby doprawiamy solą i pieprzem.
5. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę.
6. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i układamy do niego sito, na którym układamy mięso z indyka. Gotujemy je na małym ogniu przez około 15 minut. Po tym czasie dodajemy grzyby, szalotkę i wszystko gotujemy jeszcze przez 15 minut.
7. Po ugotowaniu pieczarki mieszamy z szalotką i ryżem. Całość doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem i posypujemy suszonymi lub świeżymi ziołami.

7. KURCZAK ZE SZPINAKIEM I MANGO

**Składniki
dla 2 osób**

30 min

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 1 mango (miękkie)
- 200 g szpinaku w liściach (może być mrożony)
- imbir
- cynamon
- sól
- pieprz



Wykonanie

1. Filet z kurczaka myjemy, kroimy w paseczki i doprawiamy solą oraz pieprzem.
2. Mango obieramy, usuwamy pestkę, a miąższ kroimy w paski. Owoc doprawiamy imbirem i cynamonem.
3. Szpinak opłukujemy i doprawiamy solą oraz pieprzem.
4. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i wkładamy do niego sito, na którym układamy kurczaka. Gotujemy go na małym ogniu przez około 10 minut. Po tym czasie dodajemy mango oraz szpinak i gotujemy jeszcze przez 10 minut.
5. Po ugotowaniu mięso mieszamy z mango i układamy na liściach szpinaku.

8. INDYK Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

**Składniki
dla 2 osób**

50 min

- 400 g filetu z piersi indyka
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 1 łyżka oliwy
- świeży szczypiorek
- sól
- pieprz



Wykonanie

1. Filet z indyka myjemy, nacieramy oliwą i doprawiamy solą oraz pieprzem. Mięso odstawiamy na około 1 godzinę do lodówki. Po tym czasie zawijamy każdy kawałek w folię aluminiową.
2. Fasolkę myjemy i odcinamy końcówki.
3. W garnku zagotowujemy około 3 cm wody i wkładamy do niego sito, na którym układamy mięso w folii. Gotujemy je na małym ogniu przez 10 minut. Następnie dodajemy fasolkę i gotujemy wszystko jeszcze przez 15-20 minut.
4. Po ugotowaniu fasolkę doprawiamy solą i pieprzem.
5. Danie możemy podać z ryżem lub ziemniakami.