

## Gulasz warzywny z fasolą

### **Składniki**

*dla 2 głodnych osób*

2 litry wody

150 g fasoli Jaś\*, namoczonej przez noc

2 duże marchewki\*, 200 g

1 średni korzeń pietruszki\*, 35 g

1 duży ziemniak\*, 130 g

2 cebule\*, 150 g

kilka ząbków czosnku\*

biała część pora\*, 70 g

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

1 łyżeczka majeranku

½ łyżeczki lubczyku

½ łyżeczki soli\*\* lub 1 łyżka domowej bazy warzywnej

kilka gałązek natki pietruszki

### **Wykonanie**

1. W wodzie umieścić fasolę i zagotować. Gotować na małym ogniu, aż stanie się miękka.
2. Dodać posiekane: marchewkę, pietruszkę i ziemniaka. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek, posiekanego pora, oregano, czosnek niedźwiedzi, majeranek, lubczyk oraz czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać sól lub bazę warzywną. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.

### **Wskazówki**

\* **warzywa**: im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa bio lub od znajomego rolnika

\*\* **sól**: my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)