

Gulasz z kaczych żołądków i puree z batata



Mam dziś dla Was propozycję obiadu, którego przygotowanie może nie należy do błyskawicznych, ale który z całą pewnością wart jest wypróbowania.

Żołądki kaczce polecam wszystkim miłośnikom podrobów drobiowych. Są mięciutkie, delikatne w smaku i bardzo proste w przygotowaniu. Ja kupuję je za każdym razem, gdy są dostępne w "moim" sklepie mięsnym ;). Uwielbiam je ja, przepada za nimi Drops, więc generalnie jak tylko pojawiają się w kuchni, to wszyscy są zadowoleni! Do żołądków dołącza batat, w ciekawej odsłonie, którą poznacie poniżej. Zapraszam :).

Replace with
your logo

Granat w kokosie!

Moje przepisy na dietetyczne dania bez glutenu, mleka krowiego, cukru i e-dodatków
<https://granatwkokosie.pl>



Replace with
your logo

Granat w kokosie!

Moje przepisy na dietetyczne dania bez glutenu, mleka krowiego, cukru i e-dodatków
<https://granatwkokosie.pl>





Replace with
your logo

Granat w kokosie!

Moje przepisy na dietetyczne dania bez glutenu, mleka krowiego, cukru i e-dodatków
<https://granatwkokosie.pl>





Przepis na 3 - 4 porcje gulaszu

Składniki

- 60 dkg żołądków kaczyc
- 1 średnia cebula
- 1 średnia marchewka
- ok. 2 łyżeczki kminku mielonego
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 listki laurowe
- ok. 0,5 łyżeczki papryki ostrej
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka tapioki (opcjonalnie) [Gdzie kupić?](#)
- olej kokosowy do smażenia [Gdzie kupić?](#)

Przygotowanie

1. Żołądki oczyścimy, pozbywamy twardych elementów (chrząstek) i kroimy dowolnie, u mnie w kosteczkę.
2. Cebulę obieramy i kroimy w kosteczkę.
3. Marchewkę obieramy i ścieramy na grubej tarce.
4. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy. Na rozgrzany tłuszcz przekładamy przygotowane wcześniej żołądki, po czym dodajemy warzywa. Wszystko chwilę dusimy pod przykryciem, a następnie podlewamy ok. 2 kubkami wody.
5. Dodajemy ziele angielskie, liść laurowy i przyprawy za wyjątkiem soli.
6. Wszystko dusimy na średnim ogniu do momentu, aż żołądki będą miękkie. Na sam koniec solimy.
7. W razie potrzeby podczas duszenia dolewamy wodę. Dowolnie można też zmieniać proporcję zaproponowanych przeze mnie przypraw.
8. Jeśli chcemy delikatnie zagęścić sos, na sam koniec dodajemy tapiokę wymieszaną wcześniej w miseczce z odrobiną sosu. Wszystko jeszcze chwilę gotujemy.

Tak przygotowany gulasz możecie spożyć z dowolnymi warzywami albo skorzystać z mojej propozycji :).

Przepis na 3 porcje puree z batata

Składniki

- 3 średnie bataty
- ok. 50 g sera gorgonzola
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Bataty obieramy ze skóry. Dzielimy na mniejsze kawałki (aby szybciej się ugotowały), wkładamy do garnka z wodą i gotujemy pod przykryciem do momentu, aż będą miękkie. Nie solimy wody.
2. Gdy bataty będą już miękkie, odcedzamy je.
3. Do batatów dodajemy ser i wszystko blendujemy.
4. Na sam koniec dodajemy pieprz oraz sól (w ilości według Waszych indywidualnych preferencji).
5. Ważne, abyście przed dodaniem soli i pieprzu spróbowali puree, bo ser gorgonzola jest dość ostry i bywa bardziej lub mniej słony.

Podajemy z żołądkami - smakuje świetnie!

Dlaczego warto sięgać po podroby

- Są świetnym źródłem białka, żelaza oraz witamin.
- Stanowią doskonałe urozmaicenie codziennej diety.
- Są tanie i ogólnodostępne.