

Jednogarnkowe mięsiwa z warzywami i śliwkami

Jednogarnkowe mięsiwa z warzywami i śliwkami

Rozgrzewający, sycący i pełen smaków gulasz, w którym soczyste kawałki mięsa łączą się z sezonowymi warzywami i słodko-kwaśnymi śliwkami. To danie, które rozgrzeje każde podniebienie i wypełni dom apetycznym aromatem.

Dla kogo?

Idealne danie dla całej rodziny, szczególnie na chłodniejsze dni. Połączenie trzech rodzajów mięsa – delikatnej piersi z kurczaka, aromatycznej łopatki i tłustego boczku – zadowoli zarówno miłośników drobiu, jak i wieprzowiny. Dodatek warzyw i owoców sprawia, że potrawa jest zbilansowana i pełnowartościowa.

Na jaką okazję?

Świetnie sprawdzi się na niedzielny obiad, gdy mamy więcej czasu na gotowanie. To również doskonały pomysł na przyjęcie w gronie przyjaciół – możesz przygotować je wcześniej, a smak tylko zyska. Jednogarnkowe danie oznacza też mniej zmywania po posiłku!

Czy wiesz, że?

Połączenie mięsa ze śliwkami to klasyka kuchni polskiej i nie tylko. Śliwki nie tylko dodają słodyczy, ale także zmiękczają mięso dzięki zawartym w nich enzymom. Suszone śliwki są dodatkowo skarbnicą błonnika i przeciwutleniaczy, które wspierają trawienie i odporność.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z rodzajami mięsa – sprawdzi się również indyk czy wołowina. Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, dodaj więcej chili jalapeno lub szczyptę wędzonej papryki. Danie świetnie komponuje się z kaszą gryczaną, pęczakiem lub po prostu z chrupiącym pieczywem do maczania w aromatycznym sosie.