

# marokański gulasz z quinoa, dynią i marchewką

Przepis ten zaczerpnęłam ze styczniowego magazynu [BON APPÉTIT](#) (rok 2006). I przyznam szczerze, że wcześniej go nie próbowałam, jednak po tym debiucie na pewno jeszcze parę razy do nie go wrócę. Serdecznie go polecam, ze względu na sezonowość tej potrawy jak i bogaty bukiet przypraw. Jeśli ktoś ma niską tolerancję na ostre dania, sugeruję ograniczenie pieprzu kajeńskiego. Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym nie przyczepiła się choć do jednego składnika. Oczywiście padło na kurkumę, która nie tylko nadaje cudowną barwę wielu potrawą, ale ma w sobie tą cudowną uzdrawiającą moc, której nie wypada się oprzeć, a mianowicie:

- zapobiega chorobom nowotworowym,
- jest czynnikiem przeciwzapalnym – zmniejsza/redukuje bóle reumatyczne stawów,
- stabilizuje poziom cukrów we krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- podnosi odporność,
- jest naturalnym środkiem antyseptycznym i przeciwbakteryjnym,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi – jest ważnym czynnikiem w rozkładzie tłuszczów (dla tych co chcą zrzucić kilka zbędnych kg – 1 łyżeczka kurkumy przed każdym posiłkiem powinna wspomóc odchudzanie),
- zapobiega lub spowalnia postęp choroby Alzheimera,
- wspomaga trawienie, ale przede wszystkim jest doskonałym środkiem detoksacyjnym, gdyż w sposób naturalny odtruwa wątrobę.

**Składniki (4 porcje):**

**gulasz**

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli,
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- 1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki łyżeczki kurkumy,
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- szczypta szafranu,
- 1 szklanka wody,
- 1 puszka pomidorów krojonych, odcedzonych z soku,
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny,
- 3 szklanki pokrojonej w kostkę dyni (2,5 cm x 2,5 cm),
- 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę marchwi (2 cm x 2cm),

### **quinoa (komosa ryżowa)**

- 1 szklanka quinoa,
- 2 łyżki oleju golden drop lub (1 łyżka masła i 1 łyżka oliwy z oliwek),
- 1/2 szklanki bardzo drobno posiekanej cebuli,
- 1/4 szklanki bardzo drobno posiekanej marchwi,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez prasę,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/2 łyżeczki kurkumy,
- 2 szklanki wody,
- 1/2 szklanki posiekanej kolendry,
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty.

### **Wykonanie:**

## **gulasz**

1. Olej kokosowy rozgrzewamy na średnim ogniu w dużym rondlu. Dodajemy cebulę i prużymy aż zmięknie mieszając dość często. Następnie dodajemy czosnek i mieszamy kolejną minutę.
2. Dodajemy wszystkie suche przyprawy, szklanę wody, pomidory i sok z cytryny – doprowadzamy całość do wrzenia.
3. Dodajemy dynię i marchew – redukujemy ogień i dusimy pod przykryciem około 20 minut, mieszając okazjonalnie. Doprawiamy solą i pieprzem.

## **quinoa**

1. Quinoa należy dokładnie przepłukać wodą i odsączyć. W rondlu na średnim ogniu rozgrzewamy tłuszcz, dodajemy cebulę i marchew. Dusimy pod przykryciem (często mieszając) aż warzywa zaczną się brązować – około 10 minut. Następnie dodajemy czosnek, sól i kurkumę – prużymy ok 1 minuty.
2. Do rondla z warzywami dodajemy quinoa – mieszamy minutę, a następnie zalewamy całość wodą i doprowadzamy do wrzenia.
3. Redukujemy ogień przykrywamy pokrywką i dusimy około 15 minut, aż quinoa zaabsorbuje całą wodę, a przy tym będzie miękka.

## **Wykończenie:**

Podgrzewamy gulasz, dodając połowę ilości kolendry i mięty. Na talerz nakładamy quinoa formując dołek, podlewamy ją gulaszem i posypujemy pozostałymi ziołami.

Bon Appetit 😊

