

Gulasz z bakłażana

Składniki:

BAKŁAŻAN	280 G	CHILLI	5 G	KONCENTRAT POMIDOROWY	75 G
CZERWONA PAPRYKA	230 G	WINO CZERWONE		SÓL	5 G
CEBULA	100G	WYTRAWNE (OPCJONALNIE)	20 G	CZOSNEK	10G
POMIDOR	170 G	ZIOŁA PROWANSALSKIE	10 G	MLEKO SOJOWE	100 ML
SUSZONE POMIDORY	30 G	GAŁKA MUSZKATOŁOWA	5 G	OLEJ 30 G/ 3 ŁYŻKI	

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Cebula	100 g	Dodać Posiekać	-	2500 obr./min	7-10 impulsów	Zamknięty
2	Olej	30 g	Dodać Podsmażyć	 110°C	-100 obr./min R-Mix	3 min	Zamknięty
3	Papryka Pomidor Bakłażan	230 g 170 g 280 g	Dodać pokrojoną w kostkę	 100°C	-200 obr./min R-Mix	5 min	Otwarty
4	Mleko sojowe	100 ml	Dodać Zagotować	 100°C	-200 obr./min R-Mix	10 min	Otwarty
5	Pomidory suszone Przyprawy Czosnek Koncentrat pomidorowy	30 g 25 g 10 g 75 g	Dodać Zagotować	 100°C	-200 obr./min R-Mix	10 min	Otwarty
6	Wino czerwone	20 ml	Dodać (opcjonalnie) Zagotować	 100°C	-200 obr./min R-Mix	5-8 min.	Otwarty



NISKI IG*

VEGE

100 g :	35 kcal
Tłuszcze:	0,4 g
Białka :	2,5 g
Węglowodany:	7,4 g
Błonnik :	1,5 g

Ciekawostka :

Bakłażan należy do rodziny psiankowatych, wydaje się nam że jest warzywem natomiast z punktu widzenia botanicznego to w 100 % owoc a nawet jagoda. Jest niskokaloryczny zawiera magnez, potas i wapń, a także witaminę C, A i witaminy z grupy B. W Nigerii jest wysoko ceniony jako środek przeciwrheumatyczny i przeciwdrgawkowy. Natomiast w medycynie koreańskiej suszone bakłażany są do dziś spożywane dla leczenia lumbago, odry, raka żołądka, alkoholizmu a zewnętrznie stosowane w leczeniu reumatyzmu i oparzeń.

Czosnek

Dlaczego warto odczekać kilka minut zanim doda się czosnek do potrawy ?

Aby w czosnku wytworzyła się allicyna, najaktywniejsza substancja o największych właściwościach zdrowotnych, muszą się połączyć dwie zawarte w nim substancje : allina i allinaza. Następuje to w czasie krojenia, zgniatania, przeżuwania (kiedy czujemy charakterystyczne pieczenie). Allinaza jest wrażliwa na wysoka temperaturę i dlatego, jeśli ją wrzucimy zaraz po pokrojeniu do gorącego dania, allinaza ulegnie zniszczeniu. Żeby tego uniknąć wystarczy odczekać 10 min przed wrzuceniem go do gorącego dania. Po tym czasie wytworzy się maksymalna ilość allicyny i czosnek można poddawać obróbce termicznej, nie tracąc jego właściwości.

