

# Gulaš od liganja



NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME  
< 30 min



BROJ PORCIJA  
4

## Sastojci

400 g očišćenih liganja  
20 ml maslinovog ulja  
1 luk  
2 režnja češnjaka  
1 žlica sjeckanog peršina  
690 g sjeckane ili pasirane rajčice  
1, 5 dl crnog vina  
1, 5 dl vode  
1 list lovora  
sol, papar

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



Na maslinovom ulju dinstajte sitno nasjeckani luk.

Kada je postao proziran i aromatičan dodajte lignje.

Nastavite dinstati dok ne ispari većina tekućine iz liganja i lagano posolite. Dinstajte još koju minutu, dodajte sitno nasjeckan češnjak, a odmah zatim i sjeckanu rajčicu.

Dobro promiješajte i nastavite kuhati na srednjoj vatri desetak minuta.

Potom dodajte vino i lovorov list.

Kuhajte još desetak minuta povremeno miješajući te provjerite je li jelo dovoljno slano. Po potrebi dodajte još soli i podlijte s 1,5 dl vode. Kuhajte još dvadesetak minuta. Dodajte sjeckani peršin i papar te servirajte uz palentu.

Dobar tek!