



Leczo warzywne

★★★★★ (12)

40 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

181 kcal / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 54.29 kcal 2.71%	Białko 1.62 g 3.24%	Węglowod. 5.84 g 2.16%	Tłuszcze 3.41 g 4.87%	Błonnik 1.53 g 6.12%	GDA 2.71 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Cukinia - 125g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Papryka żółta - 30g (¼ sztuki)
- Pomidor - 50g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 30g (⅓ sztuki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Oregano - 3g (1 ½ łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię dokładnie umyj i pokrój w grube półplasterki. Paprykę umyj, oczyść i pokrój w paski. Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Cebulę poszatuj.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę, dodaj paprykę, pomidory i cukinię. Duś na małym ogniu, około 30 minut.

KROK 3: Potrawę dopraw koncentratem pomidorowym, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oregano i papryką ostrą. Posyp świeżą natką pietruszki

*Podawaj z kaszą, ryżem lub ziemniakami.

Smacznego!

