



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 poszatkuj.

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!

