

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Leczo z indykiem](#)

## Leczo z indykiem

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**249 kcal** / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                   |               |               |               |               |               |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 🔥 Kaloryczność    | 🥩 Białko      | 🍞 Węglowod.   | 👤 Tłuszcze    | 🌾 Błonnik     | <b>GDA</b>    |
| <b>53.63 kcal</b> | <b>4.35 g</b> | <b>4.47 g</b> | <b>2.58 g</b> | <b>1.22 g</b> | <b>2.68 %</b> |
| 2.68%             | 8.7%          | 1.66%         | 3.69%         | 4.88%         |               |



### Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80g
- Cukinia - 50g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 150g
- Cebula - 60g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 3g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso dokładnie umyj, oczyść i pokrój w paseczki. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Mięso razem z cebulą podsmaż na oleju, podlej odrobiną wody i podduś około 5 minut.

**KROK 2:** Umyte papryki oczyść z gniazd i pokrój w paseczki. Cukinię dokładnie optucz i pokrój w cienkie półplasterki. Pomidora sparz i obierz ze skórki, pokrój w kosteczkę. Warzywa dodaj do mięsa, duś chwilę, około 10-15 minut (w zależności od tego jak chrupiące mają być).

**KROK 3:** Pod koniec duszenia dodaj oregano, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i paprykę ostrą. Przed podaniem udekoruj natką pietruszki.

\*Leczo podawaj z ryżem, kaszą lub pieczywem.

Smacznego!

