



## Leczo warzywne

★★★★★ (12)

40 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**181 kcal** / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## 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!

