Leczo warzywne

★★★★★☆ (12)

40 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

181 kcal / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję