



Leczo z indykiem

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 53.63 kcal 2.68%	🥩 Białko 4.35 g 8.7%	🍞 Węglowod. 4.47 g 1.66%	🥑 Tłuszcze 2.58 g 3.69%	🌾 Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 2.68 %
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------



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!

