



Leczo z cielęciną

★★★★★ (8)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (547 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

55.65 kcal

2.78%



Białko

4.74 g

9.48%



Węglowod.

4.78 g

1.77%



Tłuszcze

2.57 g

3.67%



Błonnik

1.37 g

5.48%

GDA

2.78 %



Składniki

- Cielęcina, sznycłówka - 100g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor - 130g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso pokrój w kostkę, tak aby wyszło około 20 kawałków.**KROK 2:** Na patelni rozgrzej połowę oliwy i podsmaż mięso, podlej dwiema łyżkami wody i duś pod przykryciem około 10 minut.**KROK 3:** W międzyczasie obierz i pokrój cebulę w drobną kostkę. Podsmaż na pozostałej oliwie.**KROK 4:** Umyte papryki oczyść z gniazd nasiennych, pokrój w paski i dorzuć do cebuli.**KROK 5:** Pomidora obierz ze skórki, pokrój w dość grubą kostkę, dodaj do pozostałych warzyw. Dorzuć uduszone kawałki mięsa, wyciśnij ząbek czosnku, przypraw papryką słodką, zamieszaj. Pozostaw pod przykryciem ok. 10-15 minut.

*Leczo wyłóż na talerz, podawaj z ryżem, kaszą lub pieczywem.

Smacznego!

