

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

## Leczo warzywne

★★★★★ (12)



40 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

**181 kcal** / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**54.29 kcal**

2.71%



Białko

**1.62 g**

3.24%



Węglowod.

**5.84 g**

2.16%



Tłuszcze

**3.41 g**

4.87%



Błonnik

**1.53 g**

6.12%

**GDA****2.71 %**

## 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!

