



Tekst i zdjęcie: **kara20** - Kuchcik (60)

Leczo z cukinii, papryki i pomidorów

Leczo dobre do kasz, ryżu.

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: duszone

dieta

Składniki:

- papryka żółta, 1 szt.
- papryka czerwona, 2 szt.
- cukinia, 2 szt.
- cebula biała, 2 szt.
- przecier pomidorowy, 500 ml
- czosnek, 0.5 szt.
- sól, 0 szczypta
- mielony pieprz, 0 szczypta
- oregano, 0 szczypta
- bazylia, 0 szczypta
- natka pietruszki, 0 szczypta

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, pokroić w grubą kostkę. Cebulę obrać, pokroić, poddusić na oleju np. kokosowym nierafinowanym, dodać zgnieciony i pokrojony w drobną kostkę czosnek, cukinię, szczyptę soli. Dusić ok. 5 min. Z papryki usunąć gniazda nasienne, pokroić w paski. Wszystkie składniki połączyć, dodać pomidory całość dusić ok. 10 min przed zakończeniem doprawić do smaku dodając zioła, sól, pieprz.

