Wegańskie lecho z parówkami sojowymi

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- parówki sojowe - 2 szt.
- papryka - 1 szt.
- duży pomidor - 1 szt.
- kukurydza - 2 łyżka
- cebula - 1/2 szt.
- przyprawy: suszone pomidory z czosnkiem i bazylią, papryka słodka mielona, majeranek, czosnek niedźwiedzi, płatki chili - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: warzywa kroimy w kostkę, umieszczamy na patelni podlanej wodą i chwilę dusimy

KROK 2: parówki obieramy, kroimy w plasterki, wrzucamy do warzyw - przyprawamy całość mieszamy na patelni i dusimy ok 10 min