Dyniowe leczo :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- dynia średnia - 1/2 szt.
- cukinia duża - 1/2 szt.
- papryka zielona - 2 szt.
- cebula - 3 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- młode marchewki - kilka
- olej kokosowy - 1 łyżka
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- przyprawy: curry, papryka wędzona, papryka słodka, pieprz ziołowy, pieprz prawdziwy, pieprz cayenne, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej i podsmażaj przez 3 minuty posiekaną cebulę z czosnkiem.

KROK 2: Następnie dodaj pokrojone w kostkę papryki oraz w talarki marchewki. Dodaj 1/3 szklanki wody i duś pod przykryciem, na małym ogniu przez 20 minut.

KROK 3: Kolejno wrzuć pokrojone w kostkę dynię i cukinię, uprzednio obrane ze skórki. Duś ok. 15 minut.

KROK 4: Dodaj wszystkie przyprawy oraz koncentrat pomidorowy. Delikatnie wymieszaj całość i smaż już na pełnym ogniu ok. 10-15 minut, do momentu odparowania nadmiaru wody.