Leczo - Dieta dr Dąbrowskiej

wegeweda

Polecane na:

Warto wiedzieć:

35 min

6 porcji

Składniki:

- Papryka kolorowa - 2 szt.
- Cukinia - 1 szt.
- Bakłażan - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 4 ząbek
- Przecier pomidorowy - 300 ml
- Woda - 1 szklanka
- Wędzona papryka - 1 łyżeczka
- Majeranek - 2 łyżeczka
- Curry - 1/2 łyżeczka
- Chili - szczypta
- Sól i pieprz - do smaku
- posiekana natka pietruszki do dekoracji -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W dużym garnku lub głębokiej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i starty na tarce czosnek. Starannie umytą i oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę pokrój w kostkę o boku ok. 1 cm. Cukinię i bakłażana umyj i pokrój w podobną kostkę. Warzywa dodaj do cebuli i czosnku. Dodaj curry i wędzoną paprykę. Podlej szklanką wody i duś pod przykryciem, aż warzywa zmiękną.

KROK 2: Zdejmij pokrywkę, dodaj majeranek, sól, pieprz i przecier pomidorowy. Gotuj jeszcze przez chwilę. Podawaj posypane natką pietruszki.