Leczo - dietetyczne, smaczne, proste :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- cukinie średnie - 2 szt.
- pomidory śliwkowe - 3 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- przyprawy: curry, pieprz ziołowy, pieprz czarny, papryka ostra, pieprz cayenne, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzej oliwę na patelni i delikatnie podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem.

KROK 2: Po ok. 3 minutach wlej szklankę wody, dodaj pokrojoną w półtalarki cukinię, w kostkę paprykę i w ćwiartki pomidory Przykryj pokrywką i duś na małym ogniu ok. 30 minut.

KROK 3: Następnie dodaj przyprawy i koncentrat. Dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.

KROK 4: Teraz gotuj bez przykrywki na pełnej mocy, od czasu do czasu lekko zamieszaj. W ten sposób zredukujesz nadmiar wody i naturalnie zagęścisz leczo. Potrawa powinna być gotowa po ok. 15-20 minutach.