Leczo z zielonym groszkiem i mleczkiem kokosowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 250 g
- cukinia - 1 szt.
- dynia (średnia) - 1/2 szt.
- groszek mrożony - 200 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- mleczko kokosowe - 50 g
- przyprawy: sól himalajska, pieprz ziołowy, pieprz prawdziwy, curry, papryka wędzona, papryka słodka, pieprz cayenne - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzej olej na patelni. Wrzuć oczyszczone i pokrojone w kostkę papryki i podsmażaj przez 5 minut. Teraz dodaj pokrojone na pół pomidorki oraz mrożony groszek. Całość duś pod przykryciem przez ok. 20 minut.

KROK 2: Po tym czasie dołóż najpierw oczyszczoną i pokrojoną w grubą kostkę cukinię, a następnie tak samo dynię. Całość duś ok. 25 minut.

KROK 3: Dodaj przyprawy, wymieszaj i smaż już na pełnym ogniu, abym odparować nadmiar wody. Przed końcem wlej mleczko kokosowe i zamieszaj, smaż jeszcze przez 3 minuty.