

## Szybka kolacja



### SMACZNAPYZA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>brokuła</b>	1/2
<b>parówki</b>	3-4
<b>strąka papryki żółtej</b>	1/2
<b>strąka papryki czerwonej</b>	1/2
<b>strączka chili</b>	kawałeczek
<b>cebula</b>	1
<b>łyżeczki konc. pomidorowego</b>	2
<b>gałązek świeżego koperku</b>	kilka
<b>sól, pieprz mielony, cukier</b>	do smaku:
<b>g sera bałkańskiego</b>	50

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie warzywa umyłam, osączyłam. Cebulę pokroiłam w kosteczkę, paprykę w paski, brokuła podzieliłam na różyczki a łodygę pokroiłam na mniejsze kawałki, chili i czosnek posiekałam. Parówki obrałam z osłonek i pokroiłam w plasterki. W rondku rozgrzałam olej, dodałam parówki a gdy się podsmażyły dorzuciłam cebulę, czosnek, chili i łodygi brokuła - smażyłam razem 2 min.. Następnie dołożyłam różyczki brokuła, wlałam 4-5 łyżek wody i dusiłam pod przykryciem ok. 3 min. Dodałam zioła prowansalskie, ok. 1/2 łyżeczki, paprykę i koncentrat. Dusiałam jeszcze 5 min. Na koniec doprawiłam solą, pieprzem i odrobiną cukru. Podałam na gorąco posypując pokruszonym serem bałkańskim i listkami koperku, z dodatkiem pieczywa.