

ciecierzyca z parówkami



MATEUSZ20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ciecierzyca	250 g
kukurydza	100 g
papryka	100 g
cebula	1 szt
parówki	3 szt
oliwa	30 g
przyprawy	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę, czosnek drobno posiekaj zeszklij na oliwie dodaj paprykę podduś następnie wsyp ciecierzycę wraz z kukurydzą wymieszaj przypraw podduś parówki obierz włóż do warzyw, i dusimy 5 minut.