

Parówki duszone



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

strąka papryki żółtej i czerwonej	po 1/2
łyżki koncentratu pomidorowego 3-%	3-4
posiekany szczypiorek	dodatkowo:
parówki	6-8 (odtłuszczone)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Papryki i cebulę oczyścić, pokroić w ćwierć krążki. Parówki obrać z osłonek, przekroić w poprzek na 3 kawałki i każdy z nich naciąć na końcach 2-3 razy na krzyż. W rondlu rozgrzać olej, dodać cebulę, zeszklić, dodać paprykę, smażyć chwilę, dodać koncentrat i ok. 1/2 szkl. wody. Doprawić solą, szczyptą cukru i papryką. Dodać parówki i dusić 15-20 min.. Podawać posypane szczypiorkiem, z dodatkiem pieczywa albo z ryżem.