

Doradca Smaku III, odc. 6: Leczo



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

cukinia	1 szt.
cebula	1 szt.
papryka żółta	1 szt.
czosnek	1 ząbek
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
olej do smażenia	
pomidory	3 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Sparzone wrzątkiem pomidory obieramy ze skóry. Paprykę oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy w grubszą kostkę. Tak samo kroimy cukinię, cebule oraz pomidory. Czosnek kroimy w cienkie plasterki.
- KROK 2** W garnku, na małym ogniu, rozgrzewamy niewielką ilość oleju. Najpierw podsmażamy na nim paprykę. Następnie dodajemy cebulę i cukinię. Po chwili dodajemy czosnek i smażymy dalej razem.
- KROK 3** Doprawiamy ziołami prowansalskimi, papryką ostrą oraz solą i pieprzem do smaku. Następnie dodajemy pomidory i dusimy kilka minut (ok. 7 minut) , aż warzywa będą miękkie.

KROK 4 Na koniec dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy do smaku.