

Kabaczek na gorąco z warzywami i mięsem



JOASJA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pomidor	3 sztuki
cebula biała	2-3 sztuki
mięso mielone	30 dkg
ogórek kiszony	2 sztuki
ketchup	4 łyżki
czosnek	3 ząbki
Przyprawa do zup i potraw Kucharek	do smaku
sól	do smaku
przyprawa kebab- gyros Prymat	do smaku
oliwa	5 łyżek
marchewka	1-2 sztuki
kabaczek	2 (średnie) sztuki
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kabaczek (cukinię) pokroić w kostkę, przełożyć do miski doprawić solą, pieprzem, przyprawą kebab-gyros, roztartymi ząbkami czosnku, polać odrobiną oliwy z oliwek. Odstawić do lodówki na ok 30 minut.

Pokroić cebulę, zeszklić ją na oliwie, dodać kabaczek, startą na tarce marchewkę i dusić wszystko ok 10-15 minut. Dodać podduszone wcześniej i doprawione solą i pieprzem mięso mielone, oraz obrane ze skóry i pokrojone w kostkę pomidory. Dusić kolejne 15 minut. Doprawić solą, pieprzem, przyprawą maggi, na koniec wrzucić pokrojone drobno ogórki kiszzone. Gotować jeszcze ok 15 minut. Podawać z ziemniakami i ogórkami kiszonymi domowej roboty

