



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Leczo z ciecierzycą i pieczonymi batatami



Leczo z ciecierzycą i pieczonymi batatami

★★★★★ (29)



45 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (524 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 71.50 kcal 3.58% | Białko 2.32 g 4.64% | Węglowod. 10.49 g 3.89% | Tłuszcze 2.66 g 3.8% | Błonnik 1.37 g 5.48% | GDA 3.58 % |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 340g (2 szklanki)
- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Cebula czerwona - 105g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Cukinia - 250g
- Szpinak świeży - 100g
- Przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 3g (1



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

KROK 2: Bataty obierz i pokrój w grubą kostkę. Na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę wysyp pokrojone bataty, oprósz je solą, pieprzem i rozmarynem i piecz przez 20 minut.

KROK 3: W międzyczasie cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Papryki i cukinię dokładnie umyj pod bieżącą wodą i pokrój w kostkę.

KROK 4: Na rozgrzany w garnku o grubym dnie olej przełóż pokrojoną cebulę i czosnek i smaż do momentu ich zeszklenia.

KROK 5: Do garnka dodaj papryki i cukinię i smaż do momentu wyparowania całej wody.

KROK 6: Następnie wlej przecier pomidorowy, dodaj umyty szpinak i duś wszystko przez ok. 5 minut.

KROK 7: Ciecierzycę dokładnie opłucz z zalewy i dodaj ją do warzyw wraz z upieczonymi batatami.

KROK 8: Tak przygotowaną potrawę dopraw pieprzem, oregano, bazylią, ostrą i wędzoną papryką. Całość dokładnie wymieszaj.

**Podawaj z ulubioną kaszą bądź ryżem, posypane natką pietruszki.*

Smacznego!

½ szczypty)

- Rozmaryn suszony - 3g
(łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4
łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki
stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g
(2 łyżki stołowe)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

