



Leczo z dynią i soczewicą

★★★★★ (4)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (497 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

42.74 kcal

2.14%



Białko

2.20 g

4.4%



Węglowod.

7.29 g

2.7%



Tłuszcze

1.37 g

1.96%



Błonnik

1.92 g

7.68%

GDA

2.14 %



Składniki

- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 97.5g
- Dynia - 500g
- Papryka czerwona - 200g (sztućka)
- Cukinia - 250g
- Papryczka chili - 20g (sztućka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Pomidor - 600g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku na 1 łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę.

KROK 2: Dodaj drugą łyżkę oliwy i wsyp soczewicę, następnie dodaj po kolei pokrojone warzywa, w międzyczasie co chwilę je mieszając: w pierwszej kolejności obraną i pokrojoną w kostkę dynię, później paprykę, cukinię, obranego ze skórki i pokrojonego kabaczka lub patisona, na koniec dodaj pokrojoną w kosteczkę papryczkę chili.

KROK 3: Dopraw solą, pieprzem, papryką w proszku i zalej wodą. Zagotuj, w międzyczasie obierz i pokrój w kosteczkę pomidory. Dodaj do potrawy 2/3 pokrojonych pomidorów, a resztę z miksuj blenderem i również dodaj do garnka z warzywami.

KROK 4: Wymieszaj i zagotuj. Gotuj jeszcze przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.

Smacznego!

