



Lečo s cuketou

Ingredience

- 1 kostka MAGGI Slepíčí bujón
- 1 ks cibule
- 3 lžíce slunečnicový olej
- 200 g klobása
- 1 ks mrkev
- 1 ks červená paprika
- 2 střední cuketa
- 2 lžíce rajčatový protlak
- 0.5 lžička bazalka
- 0.5 lžička oregano
- 0.5 lžička mletá paprika
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 0.5 lžička MAGGI Tekuté koření

Postup

1. Očistěte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. Klobásu nakrájejte na kostičky.
2. Rozehřejte olej na pánvi.
3. Cibuli nechejte na pánvi zesklivatět, pak do ní přidejte klobásku a vše chvílku poduste.
4. Očistěte mrkev a nastrouhejte ji na hrubém struhadle. Omyjte papriku a nakrájejte ji na kostičky. Očistěte cuketu, nakrájejte ji na kostky – celou, i se slupkou. Vše vložte do hrnce
5. Přidejte také kostku bujónu a vše duste asi 20 minut.
6. Na konci dušení přidejte rajčatový protlak a pokrm dochuťte kořením.

40 Méně

4

Sacharidy	14.18 G
Energie	319.27 kcal
Tuky	25.93 G
Protein	10.51 G