



Leczo z ciecierzycą i pieczonymi batatami

★★★★★ (34)

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 ½ szczypty)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st opni 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 przetóż 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 optucz z zalewy i dodają 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!

- 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

