Leczo, czyli duszona papryka z szynką

Leczo z kociołka ma niesamowity smak, którego nie da się porównać do jakiegokolwiek innego. Można je podać z pełnoziarnistym chlebem lub ryżem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6–8 czerwonych i żółtych papryk
400 g suszonej domowej szynki
150 g wędzonego boczku
3 cebule
2 czubate łyżki papryki w proszku
600 g pomidorów
sól
1 główka czosnku
1 świeża zielona papryczka chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować składniki. Pokroić szynkę w cienkie plasterki. Przekroić cebule na pół, a następnie w półksiężyce (podczas gotowania rozpadną się na cienkie paseczki). Pokroić na kawałki paprykę i pomidory. Rozgnieść czosnek.

2) Pokroić boczek w kostkę i włożyć do kociołka. Smażyć na małym ogniu, a następnie dodać cebulę i przyrumienić ją.

3) Wrzucić paprykę do kociołka i mieszać, aż stanie się przezroczysta. Powinna pozostać jędrna, więc należy uważać, żeby jej nie rozgotować. Wsypać mieloną paprykę, dodać pomidory, czosnek i zieloną papryczkę chili, a następnie zmniejszyć ogień. Dodać trochę soli (należy pamiętać, że boczek i szynka są dosyć słone).

4) Dodać plasterki szynki. Gotować na średnim ogniu 10–15 minut. Gdy danie jest gotowe, sos staje się apetycznie gęsty i czerwony.

5) Przełożyć danie na talerze i podawać z kromkami pełnoziarnistego chleba.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 600 kcal, 21 g białka, 38 g tłuszczów, 41 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock