

# cukinia na ostro - gotowe danie na przechowanie



Autor: **DomowaPiwniczka**  
Przepisów: **254** Ocena: **2392**



> 6 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- cukinia - 3,5 kg
- papryka czerwona - 2 kg
- pomidory - 2 kg
- papryczka chilli - 1 szt
- cebula - 1 szt
- czosnek - 1 ząbek
- oliwa z oliwek deep fry - 1 łyżka (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

- 1 Umyte słoiki i pokrywki wstawiam do piekarnika na 120 stopnie na 30 minut i w czasie, gdy się "dezynfekują" i suszą, zabieram się za warzywa.
- 2 Cukinię myję , obieram, łyżką wydrążam gniazda nasienne, niedbale kroję w grubą kostkę. Paprykę myję , pozbawiam nasion, kroję w grubą kostkę. Pomidory sparzam, obieram ze skórki i wydrążam szypułkę. Cebulę kroję w kosteczkę i to samo robię z czosnkiem.

Zajmuje mi to jakieś 20 minut.

- 3 Dno dużego garnka skraplam oliwą (do wersji postnej zastępuję oliwę wodą), włączam grzanie i wrzucam cebulę i czosnek. Podsmażam aż cebula się zeszkli, uważam, żeby nie przypalić.

Do garnka dorzucam warzywa, najpierw cukinię, żeby trochę zmiękła, potem paprykę i pomidory (całe, nie kroję ich, bo szybko się rozpadają).

Na przekór powszechnej opinii, że do przetworów trzeba dodać tonę soli, ja nie solę wcale!

Gotuję jakieś 10 minut, żeby nie było surowe i było bardzo gorące.

- 4 Pakuję do słoików.  
Słoiki przed zakręceniem muszą być czyste i suche - brzegi wycieram ręcznikiem papierowym i zakręcam.  
Stawiam do góry dnem do wystygnięcia. Następnego dnia przyklejam etykietkę, żeby domownicy mogli rozpoznać zawartość :) i zanoszę do Domowejpiwniczki.

Te zapasy to domowy fast - food, tylko ZDROWY - gwarantują zdrowe odżywianie kiedy nie mam czasu gotować. Już nie kusi mnie kebab na mieście, bo wiem, że jak wejdę do domu, to w

10-minut mam obiad.



Twoje notatki do przepisu: