

Cukinia ze szmakiem



Autor: **GREGORHSPEED**
Przepisów: **2331** Ocena: **51826**

 3-4 os.  60 min  łatwe  tanie

Składniki:

- 1 owoc szmakiaka gałęzistego wielkości kalafiora
- 1 żółta cukinia
- 1 zielona cukinia
- 1 cebula
- 2 pomidory
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki posiekanego koperku
- Sól ,pieprz ,cukier ,zioła prowansalskie
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju z pestek winogron
- 1 łyżeczka masła

Sposób przygotowania:

- 1 Szmakiaka delikatnie oczyścić. Dokładnie wypłukać i osączyć. Cukinie i pomidory umyć. Cukinie pokroić ze skórką w grube ćwierć plasterki. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki ,pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek drobno pokroić.
W rondlu rozgrzać olej z masłem ,wrzucić cebulę i czosnek ,gdy się lekko zezłoci dodać cukinię i smażyć 3 min. Dodać pomidory ,po dużej szczypcie soli ,cukru i ok. 1 łyżeczki ziół prowansalskich ,wlać odrobinę wody (ok. 5 łyżek)-całość poddusić 3 min. Dodać koncentrat ,wymieszać i na wierzchu ułożyć kawałki szmakiaka-wystarczy 3 min aby go ugotować na parze spod warzyw. Danie posypać świeżym koperkiem.

Twoje notatki do przepisu: