

Potrąwka z mielonej szynki i kolorowych warzyw w sosie mocno pomidorowym



Autor: **Chillnezka**
Przepisów: 129 Ocena: 2437



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- 400 g mielonego mięsa z szynki
- 2 małe młode cukinie
- 2 średniej wielkości marchewki
- 1 mała czerwona papryka
- 1 mała żółta papryka
- kilka pieczarek
- kawałek pora (biała część, około pięciu centymetrów)
- garść zielonych oliwek nadziewanych papryką
- 1 szklanka passaty pomidorowej z dodatkiem bazylii (alternatywnie 1 puszka pomidorów bez skórki)
- 1 łyżka oliwy z oliwek z dodatkiem chili
- 1 łyżka prażonego sezamu
- sól, świeżo zmielony pieprz, oregano suszone, bazylii, przyprawa hiszpańska, słodka wędzona papryka, nitki chili- alternatywnie

Sposób przygotowania:

- 1 W teflonowym rondlu rozgrzać oliwę, wrzucić mięso, posolić, zmielić pieprz, dodać przyprawę hiszpańską i sól, z grubsza rozdrobnić łopatką i obsmażyć do zezłocenia. W czasie, kiedy mięso się smaży, obrać marchew, pokroić w cienkie zapałki, papryki oczyścić z gniazd nasiennych, opłukać, pokroić w paski, pora i cukinie oczyścić i w pokroić w pół talarki. Pieczarki opłukać i pokroić w paseczki. Oliwki osączyć z zalewy i każdą przekroić na pół. Do podsmażonego mięsa dodawać kolejno warzywa: marchew, pora, pieczarki, oba rodzaje papryk, oliwki i cukinię. Czas pomiędzy dodawaniem kolejnych warzyw powinien wynosić do 5 minut. Na koniec doprawić bazylią, oregano, papryką. Wlać passatę lub pomidory z puszki, przykryć i dusić przez około 10 minut. W razie potrzeby doprawić do smaku. Podawać z kaszą gryczaną ugotowaną na sypko, żółtymi pomidorami malinowymi lub ulubioną surówką. Posypać ziarnami sezamu. Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: