



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Leczo z kabaczkami

Czas przygotowania: 25 minut

Czas duszenia łącznie: 45 minut


Liczba porcji: około 1130 g

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 185 kcal

Składniki

- 1 kg kabaczków - jeden duży lub dwa mniejsze
- 400 g kiełbasy - np. lekko podsuszanej
- 1 puszka pomidorów krojonych - 400 g
- 2 średnie cebule - około 300 g
- 250 g pieczarek - zwykłe lub mini
- 1 czerwona papryka - około 230 g
- 6 ząbków czosnku - około 30 g
- 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia
- przyprawy: po łyżce majeranku, słodkiej papryki i oregano; po pół płaskiej łyżeczki soli, pieprzu i chili

 Ukryj zdjęcia

Leczo z kabaczka

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego posiłku.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną ilość kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około 1130 gramów pysznego leczy z kabaczkami. Będą to cztery bardzo duże porcje. Podczas liczenia kaloryczności dania, nie uwzględniłam pieczywa ze zdjęć. Zanim zaczniesz szykować leczy z kabaczka, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania. Warto bowiem od razu przygotować sobie i pokroić wszystkie warzywa.

Leczo z kabaczka przepis



Do dużego garnka z grubym dnem wlej 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia lub oliwy. Ustaw średnią lub nieco niższą moc palnika. W garnku z nagrzanym tłuszczem umieść obrane i pokrojone w sporą kostkę cebule o łącznej wadze około 300 gramów (waga przed obraniem). Dodaj również 250 gramów dobrze oczyszczonych pieczarek. U mnie były to pieczarki mini. Te malutkie dałam w całości, a nieco większe przekroiłam na pół. Cebulę z pieczarkami podsmażaj bez przykrywki przez około 10 minut. Cebula ma się tylko zeszklić, ale nie zarumienić. Jeśli zaczyna się rumienić, to zredukuj moc palnika.

Porady: Leczo będzie miało ciekawszy i wyraźniejszy smak jeśli użyjesz pieczarek brunatnych, które należy pokroić na mniejsze kawałki. Pieczarki można zamienić na boczniki.

Kolejno dodaj również około 400 gramów dobrej jakości kiełbasy pokrojonej w półplasterki (ślaska, podwawelska, wiejska, inna lekko podwędzana). Całość zamieszaj i podsmażaj w garnku bez przykrywki przez następne 5 minut.

Porada: Jeśli chcesz, by leczo było lżejsze i mniej kaloryczne, to dodaj do niego np. o połowę mniej kiełbasy, za to więcej warzyw.

Na koniec dodaj wszystkie pozostałe składniki. Dużego kabaczka (lub dwa mniejsze) obierz cienko ze skórki (jeśli skórka jest bardzo twarda), a następnie odetnij oba końce i przekrój kabaczka wzdłuż na pół. Jeśli gniazdo nasienne jest już przerośnięte i pestki są spore, to je usuń. Miąższ pokrój w kostkę na jeden kęs.

Od razu dodaj oczyszczoną i pokrojoną drobniej czerwoną paprykę, obrane i pokrojone drobniej ząbki czosnku i puszkę gęstej pulpy z pomidorów lub pomidory siekane/krojone. Do garnka wsyp również przyprawy: po łyżce majeranku, słodkiej papryki i oregano oraz po pół płaskiej łyżeczki soli, pieprzu oraz sprawdzonego chili (u mnie Gochugaru w płatkach). Całość raz jeszcze zamieszaj. Garnek przykryj przykrywką. Ustaw nieco niższą niż średnia moc palnika i duś danie przez minimum 30 minut, lub tak długo, aż uznasz, że odpowiada Ci konsystencja leczo z kabaczkim.

Porady: Zamiast pomidorów z puszki możesz użyć świeżych pomidorów o łącznej wadze minimum 400 gramów. Użyłam papryki czerwonej, ale może to być też papryka żółta, czy zielona. Twardszego kabaczka można zamienić na młodą cukinię. Takiej cukinii nie obieram, a tylko odcinam jej oba końce i kroję.

Gdy leczo z kabaczkim jest już gotowe, sprawdź jego smak i zdecyduj, czy chcesz dodać do leczo więcej soli lub pieprzu albo też szczyptę więcej chili, a nawet 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego. Aby uzyskać lekko podwędzany smak dodaj również pół płaskiej łyżeczki wędzonej papryki w proszku.



Leczo z kabaczkim podawaj z ulubionym pieczywem lub też z ryżem albo bez żadnych dodatków. Bardzo dobrze smakuje też z kaszą

pęczak. Można je trzymać w lodówce, pod przykryciem przez minimum 3 dni.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

