



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

LECSÓ

A paprika és a paradicsom rosttartalma hozzájárul a napi rost bevitelünkhöz. A kolbász elősütésével csökkenthetjük az étel zsírtartalmát.

HOZZÁVALÓK

700 g paradicsom
500 g paprika
1 fej vöröshagyma

1 db virsli
1 evőkanál olaj
ízlés szerint
pirospaprika
ízlés szerint őrölt

fekete bors
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl.
vasfű jól
helyettesíthető)

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A paprikát és a paradicsomot megmossuk.
- 2 A vöröshagymát meghámozzuk és felkockázzuk.
- 3 A paprikát kicsumázzuk és felkockázzuk.
- 4 A paradicsomot pár percre forró vízbe tesszük, ezután lehúzzuk a héját, majd felkockázzuk.
- 5 Az olajat egy lábasban felforrósítjuk, majd ezen a vöröshagymát üvegesre piritjuk.
- 6 A lábast a tűzről lehúzva hozzáadjuk a pirospaprikát, majd egy kevés vízzel felöntjük.
- 7 A lábast a tűzhelyre visszatéve hozzáadjuk a paprikát és a paradicsomot.
- 8 Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk az ételt.
- 9 Fedő alatt puhára főzzük a paprikát és a paradicsomot.

10

A virslit felszeleteljük.

11

A virslit hozzáadjuk a lecsóhoz.

12

Az elkészült lecsót friss barna kenyérral vagy tarhonyával tálaljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

