

Cuketa s fazuľou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

123 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: hanka

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketa-s-fazulou>

Příprava

Cesnak očistíme a nakrájame nadrobno. Umyjeme, ošúpeme cukety a nakrájame na kocky. Jemne opražíme cesnak, vložíme nakrájanú cuketu a prudko opražíme na silnom ohni 3-4 minúty, aby získala zlatistú farbu. Osolíme, okoreníme čiernym korením a drveným oregánom a chvíľu dusíme. Počas praženia cukety si olúpeme paradajky a nakrájame na väčšie kocky. Pridáme k cukete a varíme spolu 5-7 minút. Ak sú paradajky málo šťavnaté môžeme podliať vodou . Nakoniec pridáme sterilizovanú fazuľu a necháme spolu prevrieť. Môžeme podávať samotné, alebo s dusenou ryžou, cestovinami, či hriankami.



Ingredience

- 2 ks cuketa
- 4 ks rajče
- 1 konzerva fazole
- 3 ks česnek
- 2 lžíce olivový olej
- 1 špetka sůl
- 1 špetka oregano

Kategorie

Česká, Diabetická