

Lecsó sült sütőtökkel

Hozzávalók

- 50 g MAGGI LECSÓ alap
- 200 g Sütőtök, nyers
- 100 g Sertés, friss, szalonna, nyers
- 3 db Paradicsom, passzírozott, konzerv
- 1 nagy Paprika, édes, piros, nyers
- 2 fej vöröshagyma
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 1 tk méz
- 1 ek olaj
- 1 csipet feketebors
- 1 csipet só
- 1 tk koriander
- 1 nagy Tök, cukkini, bébi, nyers
- 1 ek Magok, tökmag, egész, pörkölt, sózott

Elkészítés

1. Ha szükséges, hámozzuk meg a sütőtököt, és vágjuk szeletekre vagy kisebb darabokra. Locsoljuk meg olívaolajjal és mézzel, majd fűszerezzük sóval, borssal, fűszerpaprikával, granulált fokhagymával. Tegyük 200 °C-ra előmelegített sütőbe kb. 30 percre, vagy amíg a sütőtök megpuhul.
2. Szeleteljük fel a hagymát. Kockázzuk fel a paradicsomot, paprikát, cukkinit és a szalonnát. Hevítsünk fel egy serpenyőt egy kevés olívaolajjal, és dobjuk bele a hagymát és a szalonnát, majd pirítsuk. Adjuk hozzá a felszeletelt paprikát és cukkinit, majd rövid idő múlva a paradicsomot. Addig sütjük, amíg a paradicsom összeesik. A Maggi Lecsó alapot elkeverjük, majd hozzáöntjük a zöldségekhez.
3. Ízesítsük egy kis sóval és borssal, és alaposan keverjük össze.
4. Tálaljuk friss fűszernövényekkel, sült sütőtökkel és tökmaggal.

Tápérték adatok

Szénhidrát	46.64 g
Energia	408.12 kcal
Zsír	22.38 g
Fehérje	10.94 g
Telített zsírok	6.49 g

57 Perc

4