fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Manitaria giahni bez cukru - przepis

Pieczarki i pory duszą się w pomidorach. To gęste danie warzywne, nie zupa.

Porcje: 2 dania główne lub 4 dodatki

Składniki

Warzywa

- 500 g białych pieczarek, plasterki
- 500 g porów, białe części w krążkach
- 5-6 dymek, białe części w plasterkach
- ⅔ miarki cup oliwy
- 1 miarka cup startych pomidorów
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego bez cukru
- sól i pieprz
- natka pietruszki
- gorąca woda

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę w dużym garnku. Podsmaż dymki na średnio małym ogniu około 2 minut.
2. Dodaj pieczarki, pory i odrobinę soli. Smaż jeszcze 3-4 minuty.
3. Wmieszaj pomidory i koncentrat. Dolej gorącej wody tylko do częściowego przykrycia warzyw.
4. Duś pod przykryciem 30-35 minut, bez silnego wrzenia. Danie nie powinno być wodniste.
5. Zdejmij z ognia; ostudź do temperatury pokojowej.
6. Posyp natką i świeżo mielonym pieprzem; podaj.

Źródło przepisu: https://www.olivetomato.com/greekstylemushrooms/