

Pisto manchego s tuniakom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Zeleninu umyjeme a nakrájame na malé kocky. V širokej a hlbkej panvici na olivovom oleji osmažíme cibuľu s troškou soli. Až zosklovatie, pridáme papriky a cuketu. Ďalej smažíme na miernom ohni, kým sa nevyparí voda zo zeleniny. Nakoniec pridáme vopred osmažené paradajky a lyžičku cukru. Dochutíme. Pisto z regiónu La Mancha je pripravené, keď je jemné a dobre premiešané. Podávame s volským okom, tuniakom a chlebom.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 80 g
- **Cuketa** - 400 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Paradajky** - 500 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave** 200 g - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

