Cukinia i kabaczek są bardzo zdrowe. Teraz sezon na te warzywa, więc proponujemy potrawę, która nadaje się jako dodatek na gorąco do mięs i ziemniaków, albo na zimno do jedzenia z bułką. Można też zamrozić i podawać w zimie. W naszym ogródku zawsze jest kilka krzaczków cukinii/kabaczka, co pozwala spokojnie wyżywić całą rodzinę. Potrawę robi się tak samo, a różnica jest taka, że kabaczek ma ciut inny kolor (bardziej żółty) i jest trochę twardszy od cukinii.

Potrzeba:

- 2-2,5 kg cukinii/kabaczka,

- 2 duże cebule,

- 8 pomidorów,

- 2-3 ząbki czosnku,

- 3 papryki czerwone lub zielone,

- 1/3 papryczki pepperoni,

- oliwa,

- sól, pieprz, oregano (bazylia, majeranek).

Przygotowanie:

Cukinię/kabaczka obrać z łupiny, przekroić i pozbawić watowanego środka z pestkami. Następnie pokroić w kostkę wielkości ok. 1x1 cm. Cebulę pokroić w piórka. Czosnek pokroić w drobną kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry i pokroić w kawałki. Paprykę pozbawić gniazd nasiennych pokroić w kostkę, papryczkę pepperoni w drobną kostkę.

W dużym garnku rozgrzać oliwę i wrzucić cebulę. Kiedy cebula będzie szklista dodać czosnek i jeszcze chwilę podsmażyć. Do garnka wrzucić pokrojoną cukinię/kabaczka, dodać 2-3 łyżki (nie więcej) stołowe wody i gotować pod przykrywką na małym ogniu. Dodać pokrojoną paprykę. Od czasu do czasu zamieszać. Kiedy cukinia będzie już miękka wrzucić pomidory i papryczkę pepperoni. Gotować do czasu, aż pomidory zaczną się rozpadać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i oregano. Podgotować jeszcze ok. 10 minut bez pokrywki, żeby trochę wody odparowało.

Uwagi.

Można zrezygnować z papryki i papryczki pepperoni. Jeśli dodajemy pepperoni to nie więcej niż

w przepisie, chyba że ktoś lubi potrawy bardzo ostre.