



reteta-video.ro

# Lecso Tocanita Ungureasca de Ardei la Slow Cooker

(PUB)

**Lecso** este o tocanita de legume unghureasca, un fel de **mancarica de ardei cu ceapa si rosii**. Este asemanatoare **peperonatei** italienești, dar se intalneste si in bucataria poloneza sub denumirea de **Leczo** (contine si dovlecei) si cam in tot spatiul cu influente germane. Este o **mancare de legume** simpla, care le noi nu lipseste vara. In esenta este un preparat vegetarian, dar putem adauga si cateva felii de carnati afumati si picanti sau cateva cubulete de carne. Aduce cumva cu **ghiveciul de legume**, doar ca are multa ceapa, nu chiar toate legumele pamantului adunate si mai putin sos. Bucatile de ardei ar trebui sa ramana usor crocante, sa nu fie gatite complet, iar daca o faceti pe aragaz in mai putin de o ora totul este gata. Ceapa trebuie calita cu sare si piper pana cand devine sticloasa, apoi punem ardeii si ii perpelim in sucul lasat de ei cam 10-15 minute, condimentam cu paprika si usturoi, rasturnam cubulete de rosie si mai lasam pe foc pana cand sosul scade. Si asta este tot! **Tocana** este gata, numai buna de servit simpla, cu o bucata de paine calda, sau ca si garnitura langa friptura. Traditional este o **tocanita de legume** picanta, dar acum stiti cum e: depinde de gustul fiecaruia! Oricum sosul este delicios, dulce-acrisor, numai bun de inmuiat painea il el! 😋. Sunt si variante in care la final se pun cateva oua batute sau se amesteca cu niste orez fiert. Gatita la slow-cooker **tocana de ardei** se face incet, iar legumele isi pastreaza mai multe vitamine, fiind o mancare usoara, fie ca e pranz sau cina. Simplu, gustos si sanatos! Ce poti sa-ti mai doresti?

## **INGREDIENTE LECZO TOCANITA UNGUREASCA DE ARDEI LA SLOW COOKER**

700 g de ardei colorati si de diverse tipuri (gras, kapia,...) spalati si curatati de seminte  
5 rosii mari, curatate de coaja  
2 cepe mari, curatate si spalate  
o ceapa rosie, curatata si spalata  
2 linguri cu ulei  
6-8 catei de usturoi, curatati si spalati  
o jumatate de legatura de patrunjel, spalat  
2 linguri cu paprika afumata (iute sau dulce)  
sare  
piper proaspat macinat

## **MOD DE PREGATIRE LECZO TOCANITA UNGUREASCA DE ARDEI LA SLOW COOKER**

### **PASUL 1**

Taiem solzisori ceapa galbena si la fel si pe cea rosie. Tocam marunt usturoiul. Taiem ardeii in bucati mari (ii gustam inainte pentru a nu exista vreunul iute). Tocam rosiile in cubulete.

### **PASUL 2**

Punem in vasul ceramic al aparatului Crock-Pot uleiul. Adaugam feliile de ceapa galbena si rosie, bucatile de ardeii, cubulete de rosii si usturoiul.

### **PASUL 3**

Condimentam cu paprika afumata, sare si piper macinat si amestecam bine.

### **PASUL 4**

Asezam vasul ceramic in aparatul de gatit, il acoperim cu capac si punem slow cooker-ul in priza. Setam modul de temperatura high (se va aprinde led-ul corespunzator de pe aparat) si timpul la 5 ore (modul de setare este din 30 in 30 de minute).

### **PASUL 5**

Intre timp tocam marunt patrunjelul.

### **PASUL 6**

Aparatul se va opri singur dupa scurgerea timpului de gatire setat si va trece in modul „pastrare la cald”. Ridicam capacul, gustam si presaram deasupra patrunjelul tocat.

### **PASUL 7**

Servim cu paine calda simpla sau ca si garnitura langa friptura.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Lecso – Tocanita Ungureasca de Ardei la Slow Cooker.**

**POFTA BUNA!**