

Sezon na leczo

Leczo to proste i szybkie danie jednogarnkowe z węgierskim rodowodem, bardzo chętnie przygotowywane również w Polsce. Potrawa kusi smakiem i aromatem, cieszy oczy różnorodnością kolorów. W sam raz na letnią porę, gdy warzywa są jędrne oraz soczyste.

Każdy przepis na ten warzywny misz-masz powinien obowiązkowo zawierać pomidory, paprykę i cebulę. Tę podstawową wersję można urozmaicać dodając kabaczki, bakłażany, cukinię, kiełbasę lub mięso. Dobór składników to kwestia gustu, smaku i pomysłowości osoby gotującej. Eksperymentując możemy też zastosować różne techniki kulinarne.

Leczo z kabaczkami i mięsem mielonym

Składniki:

40 dag mięsa mielonego z szynki, 80 dag papryki, 80 dag dojrzałych pomidorów, 4 cebule, średniej wielkości kabaczki, 2 szklanki bulionu warzywnego, łyżeczka sosu Tabasco, sól, świeżo mielony pieprz, 3 łyżki oliwy z oliwek, posiekana natka pietruszki

- Umyte papryki przekrawamy na pół, usuwamy gniazda nasienne, układamy na blasze (skórą do góry), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na około 20 minut. Gdy skórka ściemnieje, stanie się prawie czarna i zacznie pękać, wyjmujemy z piekarnika. Lekko przestudzone papryki obieramy ze skórki, kroimy na niezbyt cienkie paski.
- Obrane cebule kroimy w piórka, sparzone we wrzątku pomidory obieramy ze skóry, usuwamy nasiona i kroimy w sporą kostkę, umytego kabaczka kroimy w plastry.
- Pokrojone warzywa układamy w naczyniu żaroodpornym posmarowanym tłuszczem, solimy, wlewamy ½ szklanki bulionu i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 25-30 minut.
- W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy mięso i podsmażamy na średnim ogniu, cały czas mieszając, solimy i oprószamy pieprzem. Wlewamy resztę bulionu, przekładamy przypieczone warzywa, doprowadzamy do wrzenia. Całość gotujemy na niezbyt dużym ogniu 10 minut, doprawiamy do smaku sosem Tabasco, solą i pieprzem.

Podajemy posypane posiekaną natką pietruszki z pieczywem, kaszą lub ryżem.



Leczo z cukinią, kiełbasą i boczkiem

Składniki:

80 dag papryki w różnych kolorach, 6-8 dojrzałych pomidorów średniej wielkości, 2 małe cukinie, 2-3 kiełbasy śląskie, 10 dag boczku wędzonego, mała ostra papryczka, 3 cebule, ząbek czosnku, sól, ½ łyżeczki sproszkowanej papryki, szczypta cukru, 3 łyżki oliwy z oliwek

- Papryki myjemy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w paski, ostrą drobno siekamy. Pomidory parzymy i obieramy ze skórki, cukinie myjemy. Pomidory oraz cukinie kroimy w sporą kostkę, obrany czosnek przeciskamy przez praskę, cebule kroimy w piórka.
- W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy cebulę i czosnek, podsmażamy. Gdy cebula się zeszkli dodajemy pokrojony w kostkę boczek wędzony oraz kiełbasę pokrojoną w talarki. Całość chwilę smaży.
- Dodajemy paprykę, mieszamy, przykrywamy rondel i dusimy podlewając niewielką ilością wody przez około 10 minut. Po tym czasie dodajemy pomidory, cukinię, sól, sproszkowaną paprykę, szczyptę cukru i dalej dusimy pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Gdy trzeba, podczas duszenia dolewamy trochę wody, jednak nie za dużo, gdyż potrawa musi być dość gęsta.

Podajemy z ryżem ugotowanym na sypko lub ziemniakami albo pieczywem czosnkowym.

Romana Chojnacka
 Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
 Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu