
Ragout z warzyw po włosku 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1071 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag papryki czerwonej lub zielonej

50 dag ogórków lub bakłażanów

50 dag pomidorów

4 łyżki oleju

5 ząbków czosnku

1 łyżka siekanej natki pietruszki

0,5 szklanki wody

sól

cukier i pieprz do smaku

Oczyszczone strąki papryki, obrane ogórki oraz pozbawione skórki pomidory (zanurzone na chwilę we wrzątku łatwo się obierają) pokroić w dość duże kawałki, włożyć do szybkowaru, wlać olej i wodę, posypać solą, cukrem i pieprzem. Ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po ugotowaniu doprawić pieprzem (i jeżeli jeszcze trzeba, to solą i cukrem), posypać z wierzchu natką pietruszki.

Uwaga. Jeżeli jednocześnie wstawimy do szybkowaru ryż w nieperforowanej wkładce, powstanie pełne danie kolacyjne.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD