Ratatouille owocowo-grzybowe

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2152 razy.

przygotowanie - 15 minut

duszenie - 20 minut

porcja - 155 kalorii

dla 4 osób:

100 g cukinii lub kabaczka,

żółta lub czerwona papryka,

2 pomidory,

3 jabłka,

200 g grzybów,

2 łyżki sosu sojowego,

ząbek czosnku,

3 łyżki oleju,

por, sól, pieprz,

2 łyżki posiekanego koperku lub natki

1/4 szklanki wina

Por i paprykę oczyścić , umyć . Por pokroić w krążki, paprykę na kwadraciki. Pomidory i cukinię umyć . Pomidory pokroić w kawałki, cukinię razem ze skórką - na cienkie plasterki.

Jabłka obrać , podzielić na ć wiartki, usunąć gniazda nasienne, pokroić na plasterki. Grzyby oczyścić , opłukać , większe pokroić . Czosnek obrać , posiekać lub przecisnąć przez praskę.

Olej rozgrzać w rondlu, wrzucić czosnek, przesmażyć . Dodać por, smażyć przez 2-3 minuty.Dołożyć jabłka i grzyby, przesmażyć .

Paprykę i cukinię wrzucić do rondla, dusić , mieszając około 15 minut.

Dodać pomidory, zieleninę i sos sojowy. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Wino wlać do potrawy, dusić jeszcze około 5 minut.

"Moje Gotowanie"