

Duszone warzywa



IWUSIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marchewka	4 sztuki
kukurydza w puszcze	1 puszka
czosnek	3 ząbki
fasolka szparagowa	2 garści
sól	do smaku
cebula biała	2 sztuki
ziemniaki	8 sztuk
tłuszcz do smażenia	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa myjemy, które trzeba obieramy i oczyszczamy. Następnie kroimy ziemniaki w plasterki, czosnek w plasterki, fasolkę na pół lub na trzy części, cebulę w piórka. Kukurydzę odcedzamy. Do garnka wlewamy troszkę tłuszczu i układamy warzywa wszystkie. Przyprawiamy co warstwę przyprawami do smaku. Dusimy ok 30-40 min, aż ziemniaki będą miękkie. Smacznego !!

(można podać z dipem jogurtowym)