

Kukurydza z warzywami



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

cukinia	750 gramów
fasolka szparagowa	350 gramów
kukurydza	2 sztuki
pomidory	750 gramów
cebule	3 sztuki
ząbki czosnku	2 sztuki
papryka zielona	1 sztuka
olej arachidowy	2 łyżki
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
oregano	0.5 łyżeczki
sok pomidorowy	500 mililitrów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie warzyw:

Cukinie umyłem, oczyściłem, część pokroiłem na plastry, część w paski. Strąki fasoli umyłem, przetamałem na pół. Kolby kukurydzy oczyściłem z liści i włókien, gotowałem w osolonej wodzie 15 minut.

Z pomidorów usunąłem trzpienie, sparzyłem je wrzącą wodą, obrałem ze skórki, pokroiłem w kostkę.

Cebulę i czosnek po obraniu pokroiłem w kostkę. Paprykę rozkroiłem, oczyściłem z nasion. Pokroiłem w paski. Kolby kukurydzy osączyłem, pokroiłem na 2-centymetrowe kawałki.

Gotowanie:

Rozgrzałem olej. Mieszając podsmażyłem cebule i czosnek. Dodałem cukinię, fasolkę i paprykę, dusiłem wszystko na średnim ogniu w odkrytym garnku.

Kiedy warzywa zmiękły, dodałem pokrojone pomidory, pokrojone na kawałki kolby kukurydzy, koncentrat pomidorowy, doprawiłem solą, pieprzem i oregano. Garnek z warzywami zostawiłem na słabym ogniu jeszcze ok. 30 minut. W razie potrzeby warzywa należy podlać wodą lub sokiem pomidorowym. Podałem z bagietką, ale można z ryżem.

