

Σοδειά Σιγοβρασμένων Λαχανικών



Μερίδες: 8

Υλικά:

- ½ φ κομμένο κρεμμύδι
- 1 φ κομμένο πράσινο πιπέρι
- 1 φ αποφλοιωμένη μελιτζάνα, κομμένη σε τετράγωνα
- 1 φ κολοκύθι σε φέτες
- 1 φ κίτρινη κολοκύθα, σε φέτες
- 1 φ κομμένες ντομάτες
- 1 κ.γ Italian seasoning
- ¼ κ.γ αλάτι
- 2 κ.σ παρμεζάνα τριμμένη

Εκτέλεση:

- Λαδώστε ένα μεγάλο τηγάνι με ελαιόλαδο.
- Προσθέστε το κρεμμύδι και το πιπέρι και τσιγαρίστε για 2 – 3 λεπτά..
- Προσθέστε τη μελιτζάνα και τα κολοκύθια.
- Τσιγαρίστε για 4 – 5 λεπτά.
- Προσθέστε τις ντομάτες και τα μπαχαρικά και ψήστε καλά.
- Σκορπίστε την παρμεζάνα και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 36
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 6 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Εκμεταλλευτείτε τα λαχανικά εποχής για αυτή τη συνταγή και παίξτε με τη φαντασία σας.