

Recepty



Zeleninové ragú

Ingredience

mladá cuketa: **1 ks**
menší lilek: **1 ks**
červená paprika: **1 ks**
žlutá paprika: **1 ks**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
loupaná rajčata z konzervy: **3 ks**
olivový olej
sůl
pepř
oregano

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Lilek nakrájíme na kostičky, osolíme a necháme 20 minut "vypotit". V cedníku ho omyjeme a necháme okapat. Cuketu, papriky a cibuli nakrájíme také na kostičky, rajčata na menší kousky a česnek prolisujeme. Na rozehrátém oleji necháme zesklivatět cibuli, přidáme česnek a po 1 minutě lilek, cuketu a...

Zeleninové ragú - recept

Lilek nakrájíme na kostičky, osolíme a necháme **20 minut "vypotit"**. V cedníku ho omyjeme a necháme okapat. Cuketu, papriky a cibuli nakrájíme také na kostičky, rajčata na menší kousky a česnek prolisujeme.

Na rozehřátém oleji necháme zesklovatět cibuli, přidáme česnek a po 1 minutě lilek, cuketu a papriky. Společně orestujeme, osolíme, opepříme, přidáme rajčata, ke kterým můžeme přidat i trochu rajčatového pyré (nálevu z konzervy) a oregano. Přikryté dusíme doměkka **asi 10 minut**.

Zeleninové ragú můžeme podávat s chlebem nebo jako přílohu k masu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí