



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Bób z warzywami

Najlepiej smakuje z plastrami pieczonego mięsa .

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: dwie

Składniki:

- bób, 15 dag
- papryka czerwona, 1 szt.
- cukinia, 1 szt.
- bakłażan, 1 szt.
- pomidor, 2 szt.
- cebula, 1 szt.
- ząbek czosnku, 4 szt.
- oregano, 4 łyżecz.
- sól, 1 łyżecz.
- mielony pieprz, 1 łyżk.
- oliwa, 2 łyżk.

Sposób przygotowania:

1 . Bób ugotuj w osolonej wodzie . Ostudź , obierz . Bakłażana pokrój w plastry , mocz 30 minut w osolonej wodzie , osusz . Paprykę i cukinię pokrój w kostkę . Pomidory obierz , pokrój . Cebulę i czosnek posiekaj .2 . Oliwę rozgrzej na patelni , podsmaż cebulę i czosnek . Dodaj bakłażana , podsmaż . Dodaj cukinię i paprykę , a po chwili pomidory . Przypraw oregano , solą i pieprzem , duś , aż sos zgęstnieje . Zdejmij z ognia , dodaj bób , delikatnie wymieszaj .

