Первое блюдо
Простые рецепты

Аджапсандали

OsThemes · 08.08.2023



Время готовки

45 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Вкуснейший способ съесть овощи

Ингредиенты

- 3 баклажана
- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 1 морковка
- 400 г помидоров в собственном соку или 600 г спелых помидоров
- 2-3 зубчика чеснока
- 1-2 острых зелёных перчика (можно без них)
- большой пучок кинзы петрушки базилика и укропа
- растительное масло для жарки
- 1 ч.л. кориандра
- 1 ч.л. хмели-сунели
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Баклажаны режем крупными кубиками. Натираем солью со всех сторон и даем полежать
2. За это время режем лук полукольцами. Морковку и перец – соломкой. Если берете обычные помидоры то режем их крупными кубиками.
3. Далее ополаскиваем баклажаны под проточной водой
4. На сковороде обжариваем на растительном масле сначала баклажаны и убираем их со сковороды и жарим остальные овощи (помидоры кладем позже всех). Когда все более-менее протушилось. Добавляем мелко нарезанную зелень и чеснок.
5. В конце добавляем баклажаны. Перемешиваем накрываем крышкой и тушим еще минут 15-20.
6. Зелень посыпать сверху на готовое блюдо