

Bebłanina Zosi

Składniki:

ok. 4 porcje:

- 2 małe bakłażany
- 4 małe cukinie
- 2 czerwone papryki
- 2 żółte papryki
- 2 cebule
- oliwa/olej do smażenia
- 2 ząbek czosnku
- kartonik przecieru pomidorowego
- pomidory krojone w puszcze
- sos sojowy
- ketchup (słodki)
- pieprz czarny, ziółowy
- mieszanka ziół prowansalskich
- 2 listki laurowe
- natka pietruszki
- świeża bazylia
- pieprz Cayenne
jeżeli wersja **hot**



Przygotowanie:

Warzywa dokładnie umyć i oczyścić. Bakłażanów i cukinii nie obierać ze skórki. Bakłażany pokroić w plastry, posolić (kolejno z obu stron), odczekać pół godziny i spłukać. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę, cebulę w piórka . Podsmażyć cebulę z papryką, po chwili dołożyć cukinię. Bakłażany podsmażyć (poddusić) oddzielnie i potem dołożyć do reszty. Warzywa doprawić rozgniecionym czosnkiem, podlać sokiem pomidorowym, dołożyć pomidory. Doprawić ziołami, solą i pieprzem. Dusić około 7-8 minut. Przed podaniem posypać natką pietruszki. Podawać z bagietką na ciepło lub ryżem.

UWAGA DLA MIĘSOŻERCÓW: MOŻNA DOŁOŻYĆ PODMAŻONĄ KIEŁBASE, LUB KULKI Z WOŁOWEGO MIELONEGO MIĘSA, ALBO CO KTO LUBI....

