

# Kolorowy mix warzywny ... „Czekając na wiosnę”

## Składniki:

### 4 porcje

- 3 średnie papryki kolorowe ( żółta, czerwona, zielona)
- Brokuły – 1 główka
- 1 cukinia mała
- 1 cebula średnia
- 2-3 ząbki czosnku (albo tyżka czosnku kolorowego w ziarenkach)
- Natka pietruszki
- Przyprawa do Pesto suszona
- Sos sojowy zwykły, słodki, Samba Olek (lub inna ostra pasta z papryczek)
- Pieprz czarny świeżo mielony
- Ziarenka smaku zielone
- Olej/oliwa, masło roślinne
- Mogą być kulki mięsne (12 szt.) własne lub gotowe kupione w L....

## Przygotowanie:

Papryki pokroić w paseczki, cebulę w piórka i podsmażyć/poddusić na oleju z lekką domieszką masła roślinnego. Po paru minutach dodać cukinię pokrojoną w słupki. W międzyczasie brokuły podzielić na różyczki i sparzyć w gotującej (lekką osolonej wodzie) przez 3 (nie więcej) minuty. Odcedzić i dodać do reszty warzyw. Dusić ok. 8 minut. Dodać ziarenka smaku, trochę sosu sojowego zwykłego, odrobinę wody. Po chwili dodać przyprawę do Pesto, świeży pieprz i natkę pietruszki. Wyłączyć. Kulki mięsne zagotować w osolonym wrzątku. Odcedzić i połączyć z sosem sojowym. Dodać do warzyw po 10 minutach. Zrobić sos: sos sojowy zwykły, słodki, Samba Olek plus woda. Połączyć wszystko i wymieszać, posypać jeszcze raz natką. Serwować z kaszą jęczmienną, makaronem, czy z czym kto lubi. Można podawać jako dodatek, można jako danie wegetariańskie – bez mięsnych kulek. Pozostaje tylko czekać na wiosnę napawając się pięknymi kolorami naszego dania 😊