

Contorno di verdure miste



Ingredienti:

3 melanzane

3 peperoni

3 zucchine

2 carote

2 cipolle

1 scatola pomodori a pezzetti

5 spicchi d'aglio

Tagliate le melanzane a fette molto spesse e cospargete con sale.



Lasciate a riposo circa 1/2 ora.

Tagliate a fette le cipolle, l'aglio e le carote. A cubetti le zucchine ed i peperoni. Mettete il tutto nella pentola insieme a 2 cucchiaini d'olio di oliva.



Coprite con Magic Cooker e mettete sulla fiamma alta per 5 minuti.

Aggiungete le melanzane scolate e tagliate a cubetti ed la scatola di pomodori a pezzetti. Salate poco e mescolate.



Continuate a fiamma alta finché fuoriesce il vapore, poi

fiamma media per 40 minuti. Durante la cottura mescolate solo 2-3 volte. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 2 minuti a riposare.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.