

# Grano saraceno con verdure e salsa di zucchini



## Ingredienti:

250 g grano saraceno o orzo

1 melanzana

1 peperone giallo

1 peperone rosso

1 carota

1 cipolla bianca

3-4 zucchini

sale, pepe

Mettete nella pentola il grano saraceno con 600 ml d'acqua fredda e sale.



Coprite con Magic Cooker e usate fiamma alta finché fuoriesce il vapore, poi fiamma bassa per 15 minuti. Non mescolate. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto.



In questo tempo tagliate a cubetti la melanzana e mettetela con 1-2 cucchiaini d'olio di oliva nella padella.



Coprite con Magic Cooker e rosolate a fiamma alta circa 3-4 minuti, fornello grande, mescolando 2 volte. Mettetela da

parte.

Nella stessa padella mettete i peperoni e la carota tagliate a dadini piccoli con 1 cucchiaino d'olio di oliva.



Coprite e cuocete a fiamma alta circa 5-6 minuti, mescolando 2-3 volte. Abbassate la fiamma al minimo e unite il grano cotto e la melanzana, sale e pepe.



Amalgamate gli ingredienti, coprite e cuocete ancora 1 minuto a fiamma minima. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto.

Per la salsa di zucchine, mettete nella pentola la cipolla con le zucchine a cubetti e 1 cucchiaino d'olio ...



...coprite e rosolate a fiamma alta 2-3 minuti. Aggiungete poi 50 ml d'acqua fredda e sale. Cuocete a fiamma alta 1 minuto per riprendere il bollore, poi fiamma bassa per 7 minuti. Spegnete il fuoco, lasciate coperto 1 minuto e frullate con il frullatore ad immersione.



Servite con la salsa di zucchine messa a specchio sul piatto ed il grano sopra. Decorate con basilico o se volete con foglioline di menta.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.