



"F?zz az egészségédért" 8. recept - Olasz fusilli

2009 augusztus 09. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ha gyorsaság, akkor tészta. S mivel el?z?leg egy rettent? kondér csülökpörköltet f?ztem bográcsban, húsmentesre gondoltam. Cukkini, padlizsán, paradicsom, s hogy miért olasz? Ezeken túl a friss bazsalikom és oregánó miatt!

Szerző: Chef Viki

www.thechefviki.blogspot.com/

Hozzávalók:



- 30 dkg fusilli (vagy bármilyen más) tészta
- 1 fej vöröshagyma
- 40 dkg hámozott paradicsom (konzerv)
- 1 cukkini
- 1 padlizsán
- 1/2 doboz kukorica
- só, bors
- oregánó, bazsalikom

A tésztát forrásban lévő, sós-olajos vízben a csomagoláson látható ideig főzzük, majd leszűrjük. A padlizsánt meghámozzuk, kockára vágjuk, besózzuk kb. 15-20 percre, hogy keserű levét kidobja, majd leöblítjük. A vöröshagymát finomra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a hámozott paradicsomot, a kockázott padlizsánt és a szintén felkockázott cukkinit, a fél doboz kukoricát. Fedő alatt, esetleg picit vizet aláöntve összefőzzük-pároljuk, kb. 15 perc alatt. Megfűszerezzük és készre forraljuk.

Rutinból reszelhető rá esetleg sajt, de szerintem teljesen felesleges, önmagában is nagyon finom!



Ajánló