



Haudutetut kesäkasvikset

Aineet: 500 g kesäkurpitsaa perattuna ja huuhdottuna
350 g perunoita kuorittuna ja kuutioituna
400 g säilyketomaattimurskaa
3 valkosipulin kynttä kuorittuna ja pilkottuna
1 pieni sipuli kuorittuna ja ohueksi viipaloituna
1 vihreä paprika huuhdottuna, perattuna ja ohueksi viipaloituna
reilu nippu persiljaa huuhdottuna ja hienonnettuna
1 ½ dl oliiviöljyä
1 ½ dl kuumaa vettä
reilu ripaus oreganoa
suolaa ja vastarouhittua mustapippuria

Valmistus: -

Viipaloi kesäkurpitsat ohuiksi kiekkoiksi. Sekoita ne muiden aineiden kanssa suuressa uunivuussa.

Kypsennä ruokaa uunissa 190° 1 ½ tuntia. Sekoittele kasviksia muutaman kerran kypsymisen aikana.

Briamista saa tsatsikin, oliivikulhollisen ja kirpeän voimakkaan fetajuuston kanssa ravitsevan ja

helppotekoisen aterian - tai voit tarjota sen myös sellaisenaan.