



Haudutetut kasvikset aurinkorannan tapaan

Aineet: 0,5 dl Oliiviöljyä
1 Maustepaprika
2-3 kynsi/kynttä Valkosipulia
4 Sipulia
3-4 Tomaattia
2-3 Paprikaa
1 kpl Kesäkurpitsaa
400 g Vihreitä papuja pakastettuna
1 Yrttiliemikuutio
1-2 dl Vettä
1 nippu Persiljaa
1 tl Mustapippuria rouhittuna
ripaus Suolaa

Valmistus: Käsittele kasvikset pannuvalmiiksi. Poista paprikoista kannat ja siemenet ja kuutioi malto. Lohko tomaatit, kuori ja lohko sipulit. Halkaise ja viipaloi kesäkurpitsa. Jos saat mahavaivoja paprikasta, grilla ne ensin mustille rakkuloille kokonaisina. Jäähdytä ja kuori rakkuloista alkaen, poista siemenet, kanta ja paloittele. Jos kuorit tomaatit, laita ne kulhoon haarukoilla pisteltyinä ja kaada päälle tulikuumaa vettä. Odota hetki kunnes kuori alkaa ratkeilla. Vedä sitten irti kuten keitetyistä perunoista. Jos käytät tuoreita papuja, poista niistä kannat ja kuivat kärjet. Pakastepavuille ei tarvitse tehdä mitään. Ne on puhdistettu ja kiehausettu. Kuumenna öljy ja silppua siihen maustepaprika ja valkosipulinkynnet. Alenna lämpöä ja lisää sipulit sekä tomaatit. Sekoita hauduttaen kymmenen minuuttia tai kunnes sipulit ovat melkein pehmeitä. Lisää paprikat ja kesäkurpitsa. Kypsennä 5-10 minuuttia. Lisää pavut. Sekoita ja murena sekaan yrttiliemikuutio. Lisää vesi ja silppua joukkoon persilja. Sekoita, kiehauta ja mausta.