12 Ιουνίου 2015

Τουρλού της κατσαρόλας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Elena Jeffrey

- **Μερίδες:** 5-6
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 20΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 40΄
- **Έτοιμο σε:** 60΄

Γεωργία Κοφινά

Εδώ οι γεύσεις «παίζουν» με τις πλούσιες επιλογές του καλοκαιρινού κήπου.

Υλικά

- 5 κολοκυθάκια μέτρια, σε χοντρές ροδέλες
- 2 μελιτζάνες φλάσκες μέτριες, σε κύβους
- 2 καρότα μέτρια, καθαρισμένα, σε ροδέλες
- 2 πιπεριές πράσινες, σε λωρίδες

- 1 πιπεριά Φλωρίνης, σε λωρίδες
- 3 πατάτες μέτριες, καθαρισμένες, σε κύβους
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 400γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο ή βασιλικό φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- ½ κουτ. γλυκού κόλιανδρο κοπανισμένο
- ½ κουτ. γλυκού κανέλα
- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σοτάρετε στο λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε όλα τα λαχανικά εκτός από την ντομάτα και τα ανακατεύετε μέχρι να καλυφθούν με το λάδι.

Βήμα 2

Ανακατεύετε την ντομάτα με τα αρωματικά, τη ζάχαρη, τα μπαχαρικά, αλάτι και πιπέρι. Περιχύνετε τα λαχανικά με το μίγμα και ανακατεύετε.

Βήμα 3

Σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει περίπου για 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να μείνει με τη σάλτσα του. Αν χρειαστεί, προσθέτετε κατά τη διάρκεια του ψησίματος ελάχιστο νερό για να μην «πιάσει» το φαγητό στην κατσαρόλα.

Πηγή: olivemagazine.gr