

23 Ιουνίου 2017

Καλοκαιρινό φαγάκι με κολοκυθάκια, μελιτζάνες και πολύχρωμες πιπεριές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



Ακόμη και τα παιδιά δεν θα μπορούν να αντισταθούν στη γεύση του. Ταιριάζει με φέτα και τρώγεται κρύο ή ζεστό. Θυμίζει κάτι από τουρλού, κάτι από μπριάμ, κάτι από ψητά λαχανικά.

Σημειώστε τα υλικά παρακάτω και φτιάξτε το.

Υλικά:

1 κίτρινη πιπεριά κομμένη σε κυβάκια
1 μελιτζάνα (λευκή) κομμένη σε κυβάκια
4-5 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες
10 τοματίνια κομμένα στη μέση
4-5 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο σχινόπρασο
χυμό από μισό λεμόνι
4 κ.τ.σ ελαιόλαδο
αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι βάλτε το ελαιόλαδο και περάστε σε χαμηλή φωτιά τα κολοκυθάκια, τη μελιτζάνα και την πιπεριά. Αφήστε να μαραθούν.

Έπειτα ρίξτε τα τοματίνια και αφήστε να βγάλουν τα υγρά τους. Ανακατεύετε ελαφρά.

Προσθέστε το σχινόπρασο και συνεχίστε το ανακάτεμα χωρίς να προσθέσετε νερό ή κάτι άλλο. Αλατοπιπερώστε και σβήστε με το λεμόνι.

Μόλις σωθούν όλα τα υγρά και μαραθούν τα τοματίνια το φαγάκι σας είναι έτοιμο.

Καλή όρεξη και καλή επιτυχία!

Πηγή: mothersblog.gr