

Μανέστρα με λαχανικά και παρμεζάνα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Υλικά

- 1 φλ. μανέστρα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φλ. καρότα baby, ψιλοκομμένα
- 1 φλ. μπουκετάκια μπρόκολο
- ½ κ.γ. χοντρό αλάτι
- 1 φλ. νερό
- 1 ½ φλ. ζωμό λαχανικών
- 1/3 φλ. παρμεζάνα, τριμμένη

Διαδικασία

Ρίχνουμε στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων το κρεμμύδι και το σκόρδο και ψιλοκόβουμε.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, τα μπουκετάκια μπρόκολο, τη

μανέστρα, το αλάτι και σοτάρουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς.

Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το νερό και το ζωμό λαχανικών και μαγειρεύουμε χωρίς καπάκι σε μέτρια φωτιά για 12 λεπτά, μέχρι η Χρυσή μανέστρα να χυλώσει και να αρχίσουν να απορροφούνται τα υγρά.

Προσθέτουμε την παρμεζάνα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr