



Hozzávalók:

2 közepes vöröshagyma, 4-5 evőkanál olaj,  
1 evőkanál jóféle pirospaprika, 4 érett  
paradicsom, 8 húsos zöldpaprika, 30 dkg  
csiperkegomba, só, 1 mokkáskanál őrölt  
fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1  
mokkaléskanál őrölt köménymag

1. A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk és gyűrűire bontjuk; de az is jó, ha félfőre vágjuk, azaz félbehasítva fölszeleteljük.
2. A megforrósított olajon üvegesre sütjük, a tűzről félrehúzva a pirospaprikával meghintjük.
3. A paradicsomot meghámozzuk - ehhez ha kell, néhány pillanatra forrásban lévő vízbe is mártathatjuk -, közepes kockákra vágjuk, a hagymára dobjuk, elkeverjük. Pár percig pároljuk, majd hozzáadjuk a kicsumázott, 3 centis kockákra vágott zöldpaprikát, és a megtisztított, cikkekre darabolt gombát is.
4. Megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával és a köménnyel fűszerezzük. Kis lángon, félig lefödve kb. 20 perc alatt puhára pároljuk. Puha kenyérral kínáljuk.

Jó tanács

- Főzhetjük bográcsban is.
- Aki paleo étrendet tart, zsírral készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 248 kcal