



Hozzávalók:

4 nagyobb burgonya, 8 evőkanál olaj, 1 piros húsú kaliforniai paprika, 25 dkg csiperkegomba, 25-25 dkg zsenge cukkini és padlizsán (1-1 zsenge), 1 kisebb vöröshagyma, só, frissen őrölt borskeverék, 2 gerezd fokhagyma

1. A burgonyát megtisztítjuk, 1,5-2 centis kockákra vágjuk. Egy nagy serpenyőt a tűzre teszünk, a fele olajat megforrósítjuk benne, a krumplit ráarakjuk, és közepes lángon kb. 10 perc alatt aranybarnára sütjük. Közben többször összerázzuk, hogy egyenletesen piruljon. Miután ehhez elég erős tűzre és nagy serpenyőre van szükség, s ez nem mindenkinek áll a rendelkezésére, az is tökéletes megoldás, ha kb. 200 °C-os sütőben, eleinte a középső, majd a felső rácsra téve sütjük kb. 25 percig, közben többször átforgatjuk.
2. A zöldségeket megmossuk. A paprikát kicsumázzuk, a gomba homokos részeit levágjuk, a cukkini és a padlizsán végeit lecsapjuk, a hagymát megtisztítjuk. A gombát közepesen vastag cikkekre, a többi zöldséget 1,5 centis kockákra vágjuk.
3. A maradék olajat egy másik nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, az előkészített zöldségeket a cukkini kivételével beleszórjuk. Nagy lángon 3-4 percig pirítjuk, a cukkinit és a zúzott fokhagymát hozzáadjuk. Még 2-3 percig rázogatva pirítjuk, végül megsózzuk, megborsozzuk, és kész is. Akkor jó, ha a zöldségek éppen roppanósra puhultak.
4. A sült krumplit a zöldségraguval összeforgatjuk, és már tálalhatjuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 350 kcal • fehérje: 9,2 gramm • zsír: 18,8 gramm • szénhidrát: 35,5 gramm • rost: 7,3 gramm • koleszterin: 0 milligramm