



Hozzávalók:

6 dl víz, 1 csapott kiskanál só vagy ételízesítő por, 5 evőkanál kukoricadara a sült zöldségekhez:

1 piros húsú kaliforniai paprika, 25 dkg csiperkegomba, 25-25 dkg zsenge cukkini és padlizsán (1-1 zsenge), 1 kisebb vöröshagyma, 4 evőkanál olaj (lehet olíva is), só, frissen őrölt borskeverék, néhány levél friss bazsalikom, rozmaring és kakukkfű

1. A vizet egy lábasba öntjük, a sót vagy az ételízesítőt beleszórjuk, fölforraljuk - helyette 6 deci ízes alaplevet vagy húslevest is használhatunk. A kukoricadarát beleszórjuk, habverővel keverve 5-6 percig főzzük. A tűzről lehúzzuk, lefödve duzzadni hagyjuk, míg elkészül hozzá a zöldségragu.

2. Ehhez 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. Az olajat egy nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, az előkészített zöldségeket a cukkini kivételével beleszórjuk. Nagy lángon 3-4 percig pirítjuk, a cukkinit hozzáadjuk. Még 2 percig rázogatva pirítjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a finomra vágott zöldfűszerekkel megadjuk a végső zamatát, jól összeforgatjuk, és kész is. Akkor jó, ha a zöldségek éppen roppanásra puhultak.

5. A puliszkát,- ami akkor jó ha egy lágyabb krumplipüréhez hasonlóan híg -, megkeverjük, ha kell, egy kevés vízzel hígítjuk, tányérra merjük, és a színes zöldségragut ráhalmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 275 kcal • fehérje: 9,2 gramm • zsír: 10,6 gramm • szénhidrát: 35,3 gramm • rost: 5,6 gramm • koleszterin: 0 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.