



Состав:

2 баклажана среднего размера

2 кабачка среднего размера

2-3 болгарских перца

2 помидора

1 небольшая морковь

2-3 луковицы репчатого лука

2 зубчика чеснока

10-20г кинзы

соль

перец черный молотый

Рецепт приготовления рагу из овощей

Овощи промыть и просушить. Баклажаны и кабачки нарезать крупными кубиками. Болгарский перец нарезать крупными кубиками, предварительно срезав у него верхушку и удалив сердцевину с семенами. Помидоры нарезать дольками или крупными кубиками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Лук очистить и мелко порубить. Кинзу и чеснок промыть и мелко порубить.

На разогретом в сковороде растительном масле обжарить баклажаны в течение 4-6 мин. После чего баклажаны выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

На сковороде обжарить на среднем огне лук в течение 3-4 мин. Добавить к луку морковь, перемешать и готовить 3-4 мин., затем добавить кабачки, слегка перемешать. Готовить в течение 5-6 мин., после чего добавить болгарский перец. Через 6-7 мин. добавить помидоры и обжаренные баклажаны. Через 3-5 мин. добавить порубленный чеснок, кинзу, посолить, поперчить. Дать настояться под закрытой крышкой в течение 3-5 мин.

Подавать в горячем виде.

Приятного аппетита!