

فريكو الخضروات



25 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 4 اشخاص)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 100 gr كوبيد توميتوز 500
- باذنجان 1
- زيت زيتون بكر ما يكفي
- عدد 2 بصلة
- فلفل 1
- فلفل أسود ما يكفي
- كوسه ما يكفي
- ملح ما يكفي



التحضير

قم بغسل الخضروات و تقطيعها الى شرائح. فيما بعد قم بطهي الخضروات واحدة تول الأخرى في مقلاه مع قليل من زيت الزيتون بدء من الفلفل الألوان فيما بعد الباذنجان و في النهاية الكوسة. قم بوضع الخضروات في إناء. بعد ان تكون كل الخضروات مكتملة الطهي (مع الانتباه انها يجب ان تكون مقرمشة) في نفس المقلاه قم بطهي البصله إلى ان تصبح وأتركها كي يتم طهيها لمدة 15 دقيقة. قم بإضافة جميع الخضروات المطهية من قبل في **Chopped tomatoes** ذهبية اللون فيما بعد قم بإضافة طماطم بومودورو أكوبيتي بومي نفس المقلاه، قم بإضافة الملح و الفلفل و قم بإنهاء الطهي من خلال شعله متوسطة لبضعة دقائق