

Овощная икра по-приморски



Время приготовления: 40 min.

Степень сложности: Легкий

Ингредиенты (4х человека)

• Ингредиенты

- Протертые томаты 500g 2 ст.л.
- баклажан 1 шт
- болгарский перец 2 шт
- молотый кориандр 1 ч.л.
- морковь 1 шт
- петрушка по вкусу
- помидора 4 шт
- красный жгучий перец по вкусу
- растительное масло 4 ст.л.
- репчатый лук 1 шт
- сельдерей листовый по вкусу
- соевый соус 4 ст.л.
- соль 1 ст.л.
- цукини 1 шт
- чеснок 2 зубчика

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. Нарезаем баклажан кубиками и посыпаем солью. Оставляем на некоторое время, чтобы избавиться от горечи.
2. Моем и чистим овощи. Режем морковь, болгарский и жгучий перец тонкими полосками. Лук и цукини нарезаем кубиками.
3. Наливаем масло в сотейник, нагреваем, кладем лук и морковь. Обжариваем на среднем огне до прозрачности лука пару минут, добавляем болгарский и жгучий перец. Тушим три минуты на среднем огне.
4. Промываем баклажаны от соли, слегка отжимаем и присоединяем к овощам. Затем добавляем цукини, хорошо перемешиваем и тушим на среднем огне 5 минут.
5. Присоединяем порезанные помидоры, чеснок, петрушку и сельдерей. Перемешиваем.
6. Добавляем молотый кориандр и протертые томаты. Перемешиваем.
7. Вливаем соевый соус. Тушим 20 минут до готовности на среднем огне при закрытой крышке периодически перемешивая.
8. Готовое овощное рагу можно подавать к столу в горячем и холодном виде, не измельчая, в качестве закуски или гарнира.
9. Готовое овощное рагу помещаем в блендер и измельчаем до консистенции пюре.
10. Остужаем овощную икру по-приморски, намазываем на тосты или хлеб. Приятного аппетита!