

## Verduras a la sartén estilo italiano



Tiempo de preparación: 25 min.

Dificultad: Fácil

### Ingredientes (4 personas)

#### • Ingredientes

- Pulpa de tomates 500g 2 tazas
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Calabacín 1 o 2, cortados por la mitad a lo largo y luego en rodajas
- Cebolla pequeña 1, cortada por la mitad, luego cortada en medias lunas
- Dientes de ajo 3 picados
- Orégano seco 1 cucharadita
- Perejil fresco un puñado para decorar
- Pimiento naranja ½ rodaja
- Pimiento rojo ½ rodaja
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre de vino blanco 1 cucharadita

Para esta receta hemos usado:



## Preparación

Con estas verduras a la sartén llenas de sabor puedes preparar una rápida cena vegana, colocándolas sobre tu cereal o pasta favoritos.

1. En una sartén grande, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra hasta que brille pero no humee.
2. Añadir las cebollas, los pimientos rojos y naranjas y el calabacín. Saltear durante unos 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Añadir el ajo, los **Tomates orgánicos picados Pomì**, el orégano, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y cocinar a fuego medio durante 10 a 15 minutos.
4. Por último, añadir el vinagre de vino blanco y el perejil fresco. Disfruta sobre tu cereal o pasta favoritos.

**Receta de Suzy Karadsheh de [TheMediterraneanDish.com](http://TheMediterraneanDish.com)**

- *The Mediterranean Dish*