

HOZZÁVALÓK

1/2 lilahagyma
1 fokhagymagerezd
1 cukkini
1/2 padlizsán
200 g csicseriborsó konzerv
olívaolaj
só, bors
1 ek paradicsomszósz
200 g kockára vágott paradicsom
chili, petrezselyem ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Kapcsold be a sütőt!

Hámozd meg és vágd fel a hagymát és a fokhagymát.

Majd vágd falat méretűre a padlizsánt és a cukkinit. Szűrd le a csicseriborsó levét.

Keverd össze mind a három összetevőt és az olívaolaj felével, tedd sütőpapírra és 30 percig süsd.

Közben pároljuk meg a hagymát, adjuk hozzá a fokhagymát és a paradicsomszószot. Majd a kockára vágott paradicsomot is adjuk hozzá, ízesítsük sóval, borssal, chilivel, petrezselyemmel. Főzzük kb 10 percig.

Végül keverjük össze a sütőben sült zöldségeket a paradicsomos szósszal.

Jó étvágyat hozzá!



Csicseriborsós ragu



2 adag



45 perc



318 kcal

TIPP

A csicseriborsó magas fehérje tartalma miatt kiváló választás, ez a recept pedig magas vastartalommal is rendelkezik, ami szintén előnyös.