

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ Α.Β.Ε.Ε.



Συμφωνία λαχανικών με φιογκάκια

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο φιογκάκια
- 2 μελιτζάνες μέτριες κομμένες σε ζάρια
- 2 πράσινες και 2 κόκκινες πιπεριές σε ζάρια
- ½ καυτερή πιπεριά σε ροδέλες
- 2 κολοκυθάκια σε ζάρια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε ζάρια
- Τριμμένο ξερό κόλιαντρο
- Αλάτι - πιπέρι
- 2 ντομάτες σε κύβους
- Ψιλοκομμένο μαϊδανό
- 350 ml Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φιογκάκια σε αλατισμένο νερό. Σε μεγάλο και βαθύ τηγάνι ροδίζουμε με παρθένο σησαμέλαιο τις μελιτζάνες μέχρι να πάρουν χρώμα. Στο ίδιο λάδι μαραίνουμε τα υπόλοιπα λαχανικά εκτός από τη ντομάτα.

Προσθέτουμε τις μελιτζάνες, το ψιλοκομμένο ντοματάκι, το αλατοπίπερο, το τριμμένο κόλιαντρο και διορθώνουμε τη γεύση. Προσθέτουμε τα φιογκάκια, ανακατεύουμε και σερβίρουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊδανό.