Pożywne warzywa duszone

To danie przyrządza się błyskawicznie, ponieważ niektóre warzywa można posiekać w czasie, gdy inne już się duszą. Kiedy kończy się krojenie ostatnich, potrawa jest już prawie gotowa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, posiekane
2 łodygi selera, posiekane
2 marchwie, posiekane
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżka octu balsamicznego
700 g dyni
250 g zielonej fasolki, pokrojonej
3 i 1/2 szklanki wywaru z kurczaka
1/2 łyżeczki otartej szałwii
1 czerwona papryka, posiekana
2 szklanki grzybów shiitake
1 łyżka musztardy dijon

1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i seler naciowy. Przyrumienić lekko przez 3 minuty. Dodać marchew i czosnek. Smażyć jeszcze 2 minuty. Wlać ocet i mieszać przez minutę, zdrapując z dna to, co do niego przywarło.

2) Dodać dynię, fasolkę, wywar i szałwię. Doprowadzić do wrzenia i dusić 15 minut, aż dynia będzie prawie miękka. Dodać paprykę i grzyby. Dusić na małym ogniu przez 5–10 minut, aż warzywa będą miękkie.

3) W małej misce utrzeć musztardę z miodem. Dodać do warzyw i starannie wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 170 kcal, 4 g białka, 31 g węglowodanów, 7 g błonnika, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 325 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock