

Συνταγή



ΙΤΑΛΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κ.σ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- 300 gr. μελιτζάνες σε κυβάκια
- 2 ντομάτες σε κυβάκια
- 1 κόκκινη & 1 κίτρινη πιπεριά σε λεπτές λωρίδες
- 3 κ.σ. ελιές πράσινες σε ροδέλες
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 1/2 κρεμμύδι - 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. λευκό ξύδι
- 2 κ.σ. μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε την πιπεριά και ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να γίνει μαλακή. Αν χρειαστεί προσθέστε λίγο ζεστό νερό για να μην κολλήσει. Αφού μαλακώσει το αφήνουμε κατά μέρος.

Βάζουμε στο τηγάνι το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις πιπεριές. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες . Βάζουμε λίγο νεράκι και αφήνουμε λίγο να βράσουν. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τις ελιές, την κάπαρη, το ξύδι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν για 2-3 λεπτά.

Αφήνετε να κρυώσουν και πασπαλίζετε με φρέσκο μαϊντανό.

Διατροφική ανάλυση

Θερμίδες	139 kcal
Λιπαρά	7 g
Υδατάνθρακες	16 g
Πρωτεΐνη	3 g
Φυτικές Ίνες	4 g

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πεντανόστιμο καλοκαιρινό πιάτο που μπορεί να συνοδεύσει κοτόπουλο ψητό ή ψητή μπριζόλα. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και πολύτιμα μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικές ουσίες. Μας δίνει βιταμίνη C, βιταμίνη A, βιταμίνη E, κάλιο, κερσετίνη, μονακόρεστα λιπαρά οξέα.