Zapiekanka z cukinii i bakłażana po prowansalsku - Dieta dr Dąbrowskiej

wegeweda

Polecane na:

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

- Bakłażan - 1 szt.
- Cukinia - 1 szt.
- Pomidor - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Przecier pomidorowy - 1/2 szklanka
- Oregano - 2 łyżeczka
- Estragon - 2 łyżeczka
- Sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przecier pomidorowy wymieszaj w miseczce z pokrojonymi w kostkę cebulą , czosnkiem. Odstaw.

KROK 2: Bakłażana i cukinię pokrój w plastry o grubości ok. 3 mm. Na dnie żaroodpornego naczynia połóż plastry bakłażana, posól, posyp odrobiną oregano i estragonu i zalej kilkoma łyżkami sosu pomidorowego.

KROK 3: Następnie połóż plastry cukinii, posyp przyprawami i polej sosem. Powtarzaj warstwy, aż do skończenia składników. Na wierzchu ułóż plastry pomidora.

KROK 4: Wstaw do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanego do 180 stopni i zapiekaj ok. 50 minut. Warzywa powinny być miękkie. Smacznego!