

Овощное рагу



0 ч 40 мин



4 порции



11 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность: 389 Ккал

Белки: 8.4 грамм

Жиры: 14.6 грамм

Углеводы: 58.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Овощное рагу](#)

Ингредиент	Кол-во
Оливковое масло	50 мл
Соль	по вкусу
Баклажаны	1 штука
Кабачки	5 штук
Картофель	5 штук
Лук репчатый	1 головка
Морковь	1 штука
Помидоры	6 штук
Чеснок	5 зубчиков
Петрушка	1 пучок
Укроп	1 пучок

Инструкция

1. Помидоры избавить от кожи и измельчить и переложить в кастрюлю. Поставить на огонь, добавив щепотку соли. Накрыть крышкой.
2. Картофель очистить. Нарезать кружочками. Морковь тоже порезать кружочками. Добавить картофель и морковь к помидорам. Лук шинковать и добавить к овощам.
3. У петрушки и укропа оторвать стебли, связать кулинарной веревкой и опустить в рагу (затем удалить). Кабачки очистить от кожи и порезать кружочками. Баклажан, не очищая от кожи, порезать кружочками.
4. Бросить в кастрюлю целые зубчики чеснока. Сверху на овощи выложить кружочки баклажана и кабачка. Посолить. Залить оливковым маслом.
5. Листья петрушки измельчить. Добавить в кастрюлю. Слегка перемешать.