elGourmet

Ciambota

Ingredientes

Berenjenas: 2 Unidades
Cebolla: 1 Unidad
Zuchini: 2 Unidades
Morrón Rojo: 1 Unidad
Apio: 50 g
Nueces: 30 grs.
Baguette: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 30 Ml.
Morrón Verde: 1 Unidad
Miel: A gusto

Preparación de la Receta

Ciambota

- Sobre una tabla, comience cortando el *morrón* rojo y el verde en cuadraditos
- Luego, corte los zucchinis en cubos
- Extraiga la pulpa pero deje la piel
- Quitar el nudo al *apio*, córtelos a la mitad, luego en tiras y finalmente en cubos
- Sin quitar la piel de las berenjenas, proceda igual que con el resto de los ingredientes

- Debe saltear de a uno por vez cada uno de los vegetales

- Primero el *morrón* rojo con sal y pimienta ; luego el *morrón* verde
- Siga con el *apio*, el zucchinni y las berenjenas
- Y finalmente, incorpore una *cebolla*
- Ahora sí, vuelque todos los vegetales ya cocidos en una sartén y proceda a saltearlos nuevamente
- Esparza unas nueces y deje caer algunas gotas de miel

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ciambota