

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 zucchinis 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>