



LECSÓ UKRÁN MÓDRA

HOZZÁVALÓK A SZAFTHOZ

- 2 paradicsom
- 3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- Olívaolaj
- Só, bors, oregánó
- 2 vörshagyma, apróra vágva

HOZZÁVALÓK A FŐÉTELHEZ

- 1 padlizsán
- 20 dkg friss mozzarella sajt
- 1 cukkini
- 2 paradicsom
- 5-6 kisméretű gomba

ELKÉSZÍTÉSE

1. A szaft elkészítéséhez forrázz le két paradicsomot, hogy könnyen le tud hámozni a héjukat. A héj lehámozása után vágd kockára a paradicsomokat. Ezután tedd az edényt közepes hőfokú főzőlapra, és tedd bele az olívaolajat, a vörshagymát és a fokhagymát. Dinszteld puhára a vörshagymát, majd add hozzá a paradicsomot. Ízlés szerint fűszerezd sóval, borssal és szárított oregánóval.
2. Zárd le az edényt a fedővel, hogy a VITALOK rendszer kifejtsse hatását. Vedd a főzőlapot a legalacsonyabb fokozatra, és hagyd főni az ételt 10 percre.
3. Végül vágd fel a maradék zöldségeket és a mozzarellát kb. 9 mm-es szeletekre. A mozzarellát lehet kicsit vastagabbra is vágni.
4. Miután a szaft 10 percig főtt, öntsd a felét a nagy serpenyőbe, majd rendezd el rajta esztétikusan a zöldség- és sajtszeleteket. Ha kész, öntsd rá a maradék szaftot, és zárd le az edényt a fedővel. Vedd a főzőlapot a legalacsonyabb fokozatra, és hagyd főni az ételt 10 percre, hogy a zöldségek megpuhuljanak – ezalatt ne emeld fel a serpenyő fedelét, hogy a zöldségek megőrizzék tápanyagaikat.
5. Az elkészült lecsót melegen tálald. Jó étvágyat!