

Zöldséges makaróni wok-ban



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

4-5 ek. olívaolaj

1 kis fej hagyma

1 közepes lilahagyma

2 db újhagyma

5 gerezd fokhagyma

15 dkg kígyóuborka

15-20 dkg cukkini

1 db sárgarépa

1 kisebb padlizsán

felezett kaliforniai paprikák - zöld, sárga, piros

3-4 karika zöld csípőspaprika

3 db húsos paradicsom

só

oregánó

majoranna

bazsalikom

500 g makaróni

Elkészítés

A hozzávalókat kockákra, csíkokra, karikákra vágom, a kedvemtől függően. A lényeg, hogy ne legyenek túl nagyok és túl aprók sem.

A makarónit eltördelem és felteszem főzni. Főzés után leszörpítöm és meglocsolom kevés olívaolajjal, hogy ne ragadjon össze.

A wok-ot (öntöttvas wok-ot használtam) üresen felmelegítem, majd beleteszem az olívaolajat.

Mivel az olaj gyorsan felmelegszik, így már tehetem is bele a zöldségeket.

Először a hagymákat és az aprított fokhagymát teszem bele. Néhány percig hagyom puhulni, majd jöhet a többi hozzávaló.

Hagymákat követi a kígyóuborka, cukkini, sárgarépa, padlizsán és paprikák. Összeforgatom, és fedő alatt félpuhára párolom.

Ezután mehet bele a paradicsom és összeforgatás után a fűszerek. Sóból csak óvatosan!

A fűszerekben ízlés szerint adok hozzá. Most 1-1 teáskanállal tettem hozzá.

Amikor készen vagyok, hozzáteszem és összeforgatom a makarónival.

Jó étvágyat kívánok hozzá!