

Овощной тимбаль

Ингредиенты

- Кабачки - 2 шт
- Морковь - 2 шт
- Лук-порей - 1 шт
- Зелень - несколько веточек
- Имбирь - 10 г (примерно 1 см)
- Кориандр - молотый, щепотка
- Куркума - щепотка
- Перец - щепотка
- Соль - по вкусу
- Чеснок - зубчик
- Сыр Пармезан - 40 г
- Бasilik - зеленый, пучок
- Оливковое масло - 1/2 стакана для соуса (+ 2 ст. л. для жарки)



Рейтинг блюда: 0/5

Процесс приготовления

1

Промыть и очистить все овощи.

2

Нарезать кабачок и морковь кубиками.

3

Лук порей нарезаем колечками. Используем только белую часть без зеленых листьев.



4

Мелко нарезаем имбирь.



5

В сковородку наливаем чуть-чуть оливкового масла и несколько секунд обжариваем имбирь, кориандр, куркуму, перец.



6

Выкладываем все овощи в сковородку, тушим до готовности, в конце добавляем зелень перемешиваем, даем настояться минуты 3.



7

Отдельно готовим соус Песто. Пучок базилика, кусочек сыра Пармезан, зубчик чеснока, горсть грецких орехов, соль и оливковое масло перемешиваем в блендере. Оливковое масло добавляем по вкусу, в зависимости от того какой соус вы хотите получить: если густой, то меньше, если жидкий то больше.



8

Оставьте немного зелени и грецких орехов для украшения.



Приятного вам аппетита :)