

Duszone warzywa

Pożywne i zdrowe danie

 Czas na High: -

 Czas na Low: 6

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- - cukinia mała 1 szt,
- - bakłażan mały 1szt,
- - papryka 2szt,
- - pieczarki 10szt,
- - pomidory 1kg bez skóry,
- - czosnek 5 ząbków,
- - cebula 2szt,
- - oliwa 100ml,
- - bazylia garść,
- - parmezan tarty 3 łyżki,
- - sól, do smaku.
- - pieprz, do smaku.
-



Wykonanie:

Posiekaną drobno cebulę i czosnek przesmaż na oliwie – całą zawartość przerzuć do Crock-Pota. Pozostałe warzywa pokrój w grubą kostkę i przełóż do urządzenia. Ustaw czas na Low 6h. Po upływie tego czasu dodaj posiekaną bazylię, sól oraz pieprz do smaku. Na koniec posyp całość tartym parmezanem i zapiecz w piekarniku o temp. 230 stopni na czas 8 minut.