

Zelenina a houby po řecku

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Bobkový list 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Cibule 250 g
- Voda 450 ml
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Koriandr 10 ks
- Cuketa 250 g
- Česnek 2 stroužek
- Oregano 1 ks
- Petržel 1 ks
- Žampiony 250 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

V rendlíku přivedeme k varu vodu. Cibulky dáme do žáruvzdorné misky, přelijeme vroucí vodou a necháme 2 minuty stát. Vodu slijeme a cibulky oloupeme.

Z žampionů odstraníme třeně. Velké žampiony můžeme nakrájet na půlky nebo na čtvrtky, malé ponecháme v celku. Cukety seřízneme na obou koncích a škrabkou na zeleninu z nich částečně odstraníme slupky. Cukety pak nakrájíme na kolečka silná 5mm.

Do rendlíku dáme vodu, olivový olej, citronovou šťávu i kůru, česnek, červenou cibuli, bobkový list, pepř, koriandr, oregano a necháme 15 minut povařit.

Přidáme cibulky a povaříme je 5 minut, pak přidáme cukety a žampiony a směs vaříme ještě 2 minuty. Naběračkou s otvory přeneseme všechnu zeleninu a houby do zapékačké misky.

Tekutinu v rendlíku svaříme zhruba na 6 lžic. Nalijeme na zeleninu a houby a necháme vychladnout. Zapékačké misky přikryjeme a uložíme nejméně na 12 hodin do chladničky.

Zeleninu a houby upravíme na mísu, posypeme bylinkami a podáváme s chlebem.