



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Verdure alla lucana



4 Persone

contorni Categoria

media Difficoltà

1 ora + 1 ora per l'ammollo Tempo

Attrezzatura : **un tegame**

Ingredienti

- 3 cipolle
- 2 pomodori
- 2 melanzane
- 2 peperoni
- olio extravergine d'oliva
- aglio
- basilico
- prezzemolo
- sale
- pepe
- crostini di pane

Preparazione Verdure alla lucana

Passo 1.

Tagliate le melanzane a cubetti e mettetele in ammollo con acqua e sale per circa un'ora.

Passo 2.

Tagliate i pomodori a pezzettoni.

Passo 3.

Lavate e tagliate i peperoni a listarelle.

Passo 4.

Tagliate le cipolle ad anello.

Passo 5.

Tritate aglio, basilico e prezzemolo.

Passo 6.

Fate soffriggere le cipolle, quindi unite le melanzane, i peperoni ed i pomodori.

Passo 7.

Fate cuocere per una decina di minuti.

Passo 8.

Aggiungete il trito di aglio, basilico e prezzemolo.

Passo 9.

Fate cuocere per 40/45 minuti.

Passo 10.

Servite con i crostini di pane.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)