

Légumes à la sauce rouge (recette d'Été)

Ingrédients:

Pour les légumes

- 5-6 poivrons (si possible les cornes/longs)
- 2-3 courgettes
- 1-2 aubergines
- 1 tasse d'huile d'olive
- gros sel

Pour la sauce

- 2 pot de jus de tomate Mytilinia Gi
- 1 oignon moyen, râpé
- 1 tasse d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika doux
- 1 f.de laurier sèche
- 1 cuillère à café de menthe douce
- ½ c.à café de petimezi
- sel
- 1 gousse d'ail

Préparation:

On divise en deux les poivrons longs, les courgettes et les aubergines en tranches de ½ cm d'épaisseur. Puis les cuire dans de l'huile d'olive.

On écrase la gousse d'ail et on la place dans de l'huile d'olive puis on ajoute l'oignon. Moi j'ajoute le sel, menthe douce, laurier et paprika et le petimezi avant la sauce tomate pour augmenter le gout.

Quand la sauce est assez épaisse on ajoute les légumes déjà cuites. Bien mélanger, saler et servir avec du fromage « feta » ou autre fromage un peu acidulé. Il y en a qui mettent une cuillère de vinaigre à la sauce.

Servir chaud ou froid.

Καλή όρεξη. !!!