

COMPOSTA DI VERDURE

alla provenzale



Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 1 ora(e) - **Materiale :** -

Ingredienti : 4 persone

- 1 melanzana (300 g) - 1 zucchini (200 g) - 3 cipolle - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 2 foglie di alloro - 1 peperone (200 g) - 1 spicchio d'aglio - 1 ½ cucchiaio di olio d'oliva - 3 rametti di timo
 - sale, pepe
-

1. Lavare le verdure. Sbucciare la melanzana e la zucchini (si può lasciare una striscia intatta su due), togliere i semi dal peperone e tagliare le verdure a pezzi da 2-3 cm..

2. Nel contenitore di metallo pieno di 500 ml di acqua, sistemare il cestello del vapore e mettere all'interno la zucchini. Avviare il programma VAPORE per 15 minuti.

3. Alla fine del programma, svuotare l'acqua e asciugare il contenitore. Sbucciare lo spicchio d'aglio, tagliarlo a metà e togliere il germe centrale. Sbucciare le cipolle e tagliarle a pezzi grossi.

4. Versare l'olio nel contenitore, mettere l'aglio, la cipolla e il peperone e avviare il programma STUFATO, 5 minuti/velocità 1A/110°C. Aggiungere la melanzana e riavviare il programma per 40 minuti.

5. Aggiungere la zucchini, il concentrato di pomodoro, il timo e l'alloro, salare, pepare e riavviare il programma STUFATO, 2 minuti/velocità 1A/90°C. Togliere il tappo durante la cottura per fare evaporare l'acqua.

Consigli del cuoco :

Per evitare i pezzi d'aglio, tritare gli spicchi nella mini bacinella oppure usare uno spremi aglio.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016