# "F?zz az egészségedért" 8. recept - Olasz fusilli

2009 augusztus 09. Flag

## Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Ha gyorsaság, akkor tészta. S mivel el?z?leg egy rettent? kondér csülökpörköltet f?ztem bográcsban, húsmentesre gondoltam. Cukkini, padlizsán, paradicsom, s hogy miért olasz? Ezeken túl a friss bazsalikom és oregánó miatt!

Szerz?: Chef Viki

www.thechefviki.blogspot.com/

Hozzávalók:

- 30 dkg fusilli (vagy bármilyen más) tészta
- 1 fej vöröshagyma
- 40 dkg hámozott paradicsom (konzerv)
- 1 cukkini
- 1 padlizsán
- 1/2 doboz kukorica
- só, bors
- oregánó, bazsalikom

A tésztát forrásban lév?, sós-olajos vízben a csomagoláson látható ideig f?zzük, majd lesz?rjük.
A padlizsánt meghámozzuk, kockára vágjuk, besózzuk kb. 15-20 percre, hogy keser? levét kidobja, majd leöblítjük.
A vöröshagymát finomra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a hámozott paradicsomot, a kockázott padlizsánt és a szintén felkockázott cukkinit, a fél doboz kukoricát. Fed? alatt, esetleg pici vizet aláöntve összef?zzük-pároljuk, kb. 15 perc alatt. Megf?szerezzük és készre forraljuk.

Rutinból reszelhet? rá esetleg sajt, de szerintem teljesen felesleges, önmagában is nagyon finom!

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD
A trianoni gyalázatról tabumentesen
„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

**Ajánló**