



Постен гювеч с картофи, чушки, домати и магданоз

Съставки

- 1 кг картофи
- 1 скилидка лук
- 3 червени чушки
- 4 домати
- 0.5 връзка свеж магданоз
- 4 с.л. олио
- 1 щипка сол

Указания

1. Картофите се обелват и нарязват на кубчета. Поставят се в тавичка.
2. В дълбок тиган в олио се задушава ситно нарязан лук, докато омекне. След това към него се прибавят нарязани на средни парчета червени чушки, обелени и нарязани на кубчета домати и ситно нарязан магданоз. Всичко се задушава, докато чушките омекнат.
3. Изсипете задушените зеленчуци върху картофите и залейте ястието с 1 кафена чаша вода. Пече се в умерена фурна около час или докато картофите омекнат.

90 мин.

4 порции

Въглехидрати	40.46 g
Енергия	321.58 kcal
Мазнини	15.69 g
Протеин	8.64 g