

Hagymás cukkini

Könnyű és ízletes táplálék ebédre vagy vacsorára

Hozzávalók

- 3 kisebb cukkini
- 1 fej lilahagyma
- 2-3 evőkanál zsiradék (lehetőleg kókuszszír)
- 2 evőkanál natúr joghurt
- kevés só

A cukkinit jól megmossuk és – ha a héja és magja puha, akkor ezekkel együtt – felkarikázzuk, majd csíkokra vágjuk. A lilahagymát meghámozzuk és kockákra vágjuk. Lábasban vagy serpenyőben 2-3 evőkanál zsiradékban fedő alatt nagy lángon megpároljuk, közben kevés sót keverünk hozzá. Kókuszszírral készítve az íze nagyságrendekkel finomabb lesz, az étel pedig egészségesebb. A saját levében történő párolás után a fedőt eltávolítva, folyamatos kevergetés közben enyhén megpirítjuk. Ha elkészült, keverjük el benne 2 evőkanál natúr joghurtot!

Oreganóval, rozmaringgal, bazsalikommal, fokhagymával vagy petrezselyemmel fűszerezhetjük.

A hamar elkészíthető, könnyű és ízletes ételt paradicsommal, pirítóssal ebédre vagy vacsorára tálaljuk!

Jó étvágyat kívánunk!