

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fricò

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

- mezza cipolla
- 3 zucchine medie
- 1 melanzana piccola
- 1 dado vegetale
- 400 ml di passata di pomodoro
- 1 peperone
- 3 patate piccole
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

1 Tritare la cipolla.

In una casseruola fate rosolare la cipolla con l'olio.



2 Tagliare a dadini le zucchine.



3 Il peperone.



4 La melanzana.



5 Quando è rosolata la cipolla aggiungete le verdure e lasciate insaporire.



6 Aggiungete il dado, il sale pepe e la passata.



7 Mescolare e fate cuocere per 30 minuti.

