

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fritto di verdure alla moda della Murcia

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1 kg di pomodori maturi
1 kg di melanzane
1 kg di peperoni verdi e rossi
1 kg di cipolle
2
5 dl di olio
sale
pepe
1 cucchiaino di zucchero
2 foglie di alloro.

PREPARAZIONE

- 1 Fate friggere i pomodori tagliati a pezzi in $\frac{1}{2}$ dl di olio, con 2 foglie di alloro, sale, pepe e 1 cucchiaino di zucchero. Quando i pomodori saranno cotti, passateli al setaccio. Tagliate le melanzane a fette, infarinatetele e friggetele in 1,5 dl di olio. Lasciate dorare bene poi

toglietele e passatele in una casseruola di coccio.

Nello stesso olio friggete i peperoni tagliati a pezzi. Adagiateli quindi sulle melanzane.

Con l'olio rimasto friggete a fuoco molto dolce le cipolle tritate finemente, facendo attenzione che non prendano colore. Unite ai peperoni e alle melanzane le cipolle. Da ultimo versate nella casseruola i pomodori passati. Salate e pepate.

Mettete la casseruola sul fuoco per 5 minuti. Scuotetela varie volte per amalgamare bene gli ingredienti.