

4 Απριλίου 2015

## Μανιτάρια ξιδάτα και γλυκόξινη σάλτσα λαχανικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**ΥΛΙΚΑ**

- 500 γρ. λευκά μανιτάρια
  - 20 ml. ελαιόλαδο
  - 2 κ.σ. λευκό ξίδι
  - 1/4 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
  - 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
  - 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
  - 1 κίτρινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
  - 1 καρότο κομμένο σε ροδέλες
  - 1 ρέβα περίπου 100 γρ.
  - 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
  - 30 γρ. ζάχαρη
  - Αλάτι
  - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 
- Χρόνος Προετοιμασίας
  - 20 λεπτά
  - Βαθμός Δυσκολίας
  - Εύκολη
  - Αριθμός ατόμων
  - 4 άτομα

Κόβουμε στη μέση τα μανιτάρια μας χωρίς να τα πλύνουμε. Μόνη εναλλακτική λύση να αφαιρέσουμε τη λευκή πέτσα που τα καλύπτει.Â  
Προθερμαίνουμε αρκετά ένα αντικολητικό τηγάνι, βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα μανιτάρια.

Αποφεύγουμε να τα ανακατέψουμε για λίγο μέχρι να θωρακιστούν για να μη βγάλουν τα νερά τους και μας βράσουν αντί να ψηθούν. Προσθέτουμε το σκόρδο, το ξίδι και τον μαϊντανό.

Τα βάζουμε σε μια πιατέλα που πρώτα έχουμε στρώσει με χαρτί κουζίνας για να τραβήξει τα υγρά τους. Â Κόβουμε σε μικρά κυβάκια όλα τα λαχανικά μας και τα τσιγαρίζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο, σκόρδο και τη ζάχαρη.Â  
Προσθέτουμε και το ξίδι κι αφήνουμε να γλασαριστούν.

Τοποθετούμε τα μανιτάρια στο πιάτο γαρνίροντας με τη σάλτσα από τα γλυκόξινα λαχανικά.

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)