9 Αυγούστου 2020

Τσιγαριαστοί κολοκυθοκορφάδες με φρέσκια ντομάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά

1 κιλό κολοκυθοκορφάδες, καθαρισμένες (ξεφλουδίζουμε τους μίσχους από τις ίνες) και ψιλοκομμένες
200 γρ. βλίτα, καθαρισμένα και πλυμένα
1 μάτσο φρέσκος δυόσμος, μόνο τα φύλλα, ψιλοκομμένα
1 μάτσο φρέσκος άνηθος, χωρίς τα κοτσάνια, ψιλοκομμένος
1 μάτσο κολοκυθολούλουδα, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
5-6 ντομάτες, ψιλοκομμένες
1 κιλό κολοκυθάκια, καθαρισμένα και κομμένα στα τρία
1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
500 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, μέχρι να χρυσίσει. Προσθέτουμε τις κορφάδες, τα βλίτα, τον δυόσμο, τον άνηθο, τα κολοκυθολούλουδα, τα κολοκυθάκια, την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και 200 ml νερό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν όλα καλά. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Πηγή: gastronomos.gr