12 Φεβρουαρίου 2018

Μανέστρα με λαχανικά και παρμεζάνα

Υλικά
1 φλ. μανέστρα
1 μικρό κρεμμύδι
1 μικρή σκελίδα σκόρδο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 φλ. καρότα baby, ψιλοκομμένα
1 φλ. μπουκετάκια μπρόκολο
½ κ.γ. χοντρό αλάτι
1 φλ. νερό
1 ½ φλ. ζωμό λαχανικών
1/3 φλ. παρμεζάνα, τριμμένη
Διαδικασία
Ρίχνουμε στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων το κρεμμύδι και το σκόρδο και ψιλοκόβουμε.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, τα μπουκετάκια μπρόκολο, τη μανέστρα, το αλάτι και σοτάρουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς.

Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το νερό και το ζωμό λαχανικών και μαγειρεύουμεχωρίς καπάκι σε μέτρια φωτιά για 12 λεπτά, μέχρι η Χρυσή μανέστρα να χυλώσει και να αρχίσουν νααπορροφούνται τα υγρά.

Προσθέτουμε την παρμεζάνα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr