13 Μαρτίου 2019

Μπριάμ άλαδο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Απολάυστε την άλαδη εκδοχή του αγαπημένου καλοκαιρινού πιάτου με φρέσκα λαχανικά εποχής. Γευστικότατη επιλογή για την νηστεία και όχι μόνο!

Υλικά

2-3 μέτριες μελιτζάνες
4 κολοκυθάκια μέτρια
3 πατάτες
2 κρεμμύδια σε φέτες
4 καρότα σε μπαστουνάκια
1 ματσάκι μαϊντανό ή δυόσμο ή βασιλικό ανάλογα τί προτιμάτε
3 ντομάτες σε κυβάκια
1 κουταλάκι μέλι
2 κουταλιές ταχίνι
2 κουταλιές κουάκερ
αλάτι κατά βούληση (περισσότερα...)