

CALABACITAS CON ELOTE Y PIMIENTOS

Ricas y nutritivas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos. ¡Una combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 3 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo - Pimientos - Cebolla - 1 diente de ajo
- Sal
- Hierbas provenzales - Crema vegana
- Aceite de oliva

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cubos. Sofreímos por 40 segundos y agregamos un diente de ajo grande finamente picado. Movemos por 30 segundos más. Retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 5 mitades de pimientos de colores (previamente partidos en pequeños cubos, desvenados y sin semillas). Sofreímos por 2 minutos, agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 40 segundos y agregamos 3 calabacitas, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos 2 minutos.

la cebolla y el ajo sofrito y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales (opcional) Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 10 minutos.

ese tiempo, revisamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana. Mezclamos.

.

Ver video