



LA FAMOSA CASSERUOLA VEGETARIANA DI HARITON

Ingredienti

Per 1 teglia da forno

8 melanzane grandi
8 patate grandi
8 peperoni verdi grandi
8 cipolle grandi
8 zucche estive
6 pomodori
450 gr di fagiolini freschi
450 gr di funghi interi freschi
2 teste d'aglio a spicchi
30 gr di aneto fresco tritato
30 gr di origano fresco
sminuzzato
30 gr di basilico fresco
sminuzzato
1 barattolo di sugo di
pomodoro
Sale e pepe q.b.

Passaggi

- 1.** Preparare le melanzane prima di assemblare gli ingredienti, tagliandole in tocchetti di 2 centimetri e disponendoli in una ciotola molto grande ricoperti da acqua salata. Questo aiuterá le melanzane ad essere meno acide. Lascia riposare per circa 3 minuti.
- 2.** Taglia le patate, i peperoni, la cipolla, la zucca e i pomodori in pezzi di circa 2 centimetri. Taglia i fagiolini e i funghi a metà e toglie il rivestimento dagli spicchi d'aglio.
- 3.** Scola e tampona le melanzane, poi mescolale con le verdure a tocchetti, l'aneto, l'origano, il basilico e posiziona tutto in una padella per arrostire. Versa il sugo di pomodoro e l'olio di oliva ricoprendo tutto.
- 4.** Cuoci in un forno caldo a 190° per 2 ore e 1/2, aggiungendo un po' d'acqua a metà cottura per mantenere l'umidità.