



© Can Stock Photo - csp3696374

Ragoût méditerranéen copieux

Temps total: 10 min
Portions: 6

c. à café = c. à thé



2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 tasse d'oignon haché
2 gousses d'ail, hachées
2 tasses d'aubergines en cubes
1/2 tasse de poivron rouge haché
15 oz. pouvez coeurs d'artichauts, égouttés
2 15oz. tomates concassées
1/4 tasse olives noires ou vertes hachées
4 tasses de bouillon de légumes
Sel et poivre, au goût
1/2 cuillère à café de basilic séché
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de flocons de piment rouge

Faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Incorporer les aubergines et le poivron. Cuire 3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et verrouiller le couvercle. Cuire 8 minutes sur MANU. Relâchez la pression naturellement,

Traduit de : Vegan Instant Pot Cookbook: 1000 Super Easy Plant-Based Recipes to get you Started (Vegan Box - Set) » de Cara Green.



© Can Stock Photo - csp15712397