

Tocanita de legume

Tocanita de legume

Ingrediente :

300 g cartofi, 200 g morcovi, 500 g sparanghel (conserva sau proaspat), 1 ceapa, 2-3 rosii, 2 linguri ulei masline, 1,2 l supa de legume/concentrat, nucsoara, piper

Preparare :

Se toaca ceapa si se prajeste la foc potrivit in ulei, intr-o oala mare. Se curata cartofii si se taie felii de jumatate de cm. Se adauga la ceapa si se condimenteaza. Se prajeste citeva minute, amestecind. Se taie morcovii cuburi si se adauga la cartofi. Se prajesc citeva minute, amestecind. Se adauga supa si se face focul mic (daca sparanghelul este proaspat, acesta se adauga acum). Se condimenteaza cu nucsoara si piper. Se lasa sa fiarba 10 minute. Se oparesc si se decojesc rosiile. Se taie bucatele si se adauga la tocanita, impreuna cu sparanghelul, taiat bucati. Se lasa sa mai fiarba 5-8 minute.