

Spanska grönsaker

Spaniens överflöd av härliga grönsaker till överkomligt pris året runt är frestande, inte minst när de ligger vackert exponerade i stånden på marknaderna. Det är svårt att motstå de bulliga violettglänsande *berenjenas*, auberginerna, eller paletten av paprikor.

Sedan gäller det att laga till dem på varierande vis! Nedan följer några beprövade recept.

Grönsaksgryta

Ingredienser:

en aubergin
en gul lök
några selleristjälkar
en vitlök
några tomater
kapsis
oliver
salt, socker, ättika

Gör så här:

Tärna en aubergin, strö över salt och låt den svettas en halvtimme. Skölj, torka av och bryn i olja.

Småkoka under tiden i en annan panna en hackad lök, vitlök och ett par selleristjälkar i olja, tillsatt efter en stund några hackade tomater.

Låt puttra på svag värme tills spadet börjar koka in.

Häll då i en sked kapsis, 1 msk socker, 2 msk vinäger och en näve urkärnade oliver.

Efter ytterligare 10 minuter vänder man ner auberginbitarna, saltar, småkokar en kort stund.

Grytan, som är lätt sötsur, äts kall eller varm, som ensamrätt eller som tillbehör - passar lika bra till fisk som till kött.

Mycket god och håller flera dagar.

Receptet är hämtat ur Vivi-Ann Sjögrens bok "Kocken, turisterna och persikorna".



Ratatouille i mikron

Ingredienser:

några paprikor i olika färger
röd eller gul lök
selleristjälkar *apio*
en liten aubergine *berenjena*
en squash *calabacin*
några tomater
gärna lite röd chili

Blandningen kan varieras med broccoli, palsternackor, morötter eller vad annat man har hemma!

Gör så här:

Skölj grönsakerna och dela dem i lämpliga mindre bitar. Lägg dem väl fördelade i crisppannan.

Ringla olivolja över dem.

Salta lätt och krydda med timjan och rosmarin.

Tillaga med crispfunktionen i ca tolv minuter.