



© 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