

# Salteado de verduras



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 4

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/salteado-de-verduras>

## Preparación

Cortar el ají, los zucchini, las berenjenas y las cebollas en trozos grandes. Rehogar en el aceite 5 minutos a fuego fuerte. Agregar los cubitos de caldo de verdura disueltos en el agua caliente y el laurel. Cocinar todo junto lentamente con la cacerola tapada. Condimentar con pimienta, orégano o albahaca. Servir solo o como acompañamiento de carnes.

## Ingredientes

- 1 Pimiento rojo o verde
- 3 Zucchini
- 2 Berenjenas
- 2 Cebollas
- 3 cucharada/s Aceite de girasol
- 2 cubos Caldo de verduras
- 2 tazas de Agua
- 1 Hoja de laurel
- Pimienta a gusto
- 1 cucharadita/s Orégano u hojas de albahaca

## Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Guarniciones

