

Briam-legume la cuptor



Astazi vom servi Briam sau legume la cuptor, o mancare greceasca cu straturi delicioase de vinete, dovlecei, ardei, ceapa, usturoi, rosii, si uneori cartofi...cu arome delicate de oregano si busuioc...si "scaldata" in atata ulei de masline cat sa simtim toata Grecia in farfurie ☐

Se face incredibil de usor: legumele se arunca direct in tava, nu se prajesc (am scapat de pasul asta istovitor ☐), se amesteca cu restul ingredientelor si-apoi tot ce trebuie sa facem e...sa avem rabdare :))

Daca nu tineti post, puteti adauga, la sfarsit, putina Feta sfaramata iar in sos putin vin alb!

Ingrediente:

- 3 vinete mari
- 3 dovlecei potriviti
- 2 cepe
- 2, 3 catei usturoi
- 2 ardei grasi (unul verde, unul rosu)
- 500 g rosii, bine coapte
- 1 morcov
- 2 cartofi mari (optional)
- 1 lingurita oregano (uscat)
- 1 lingurita busuioc (uscat)
- 180 ml [ulei de masline extravirgin](#)

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si se unge cu ulei de masline o forma mare, incapatoare, unde sa putem cladi ca lumea mancarea ☐

Se spala vinetele si dovleceii; se indeparteaza capetele si se taie in felii subtiri, rondelile. Nu se decojesc decat daca exista parti lovite sau uscate. Se curata morcovul si se taie si el in rondelile fine. Cartofii, daca alegeti sa ii folositi, se taie in cuburi. La fel si ardeii.

Rosiile, impreuna cu ceapa si usturoiul, se toaca marunt (daca rosiile sunt tari, decojiti-le cu un cutit bine ascutit). Eu am pus totul la robot ☐ Se toarna apoi uleiul de masline extravirgin (puteti folosi si ulei de floarea soarelui) si se amesteca totul foarte bine. Sosul de rosii se condimenteaza puternic cu sare, piper si condimente. Vara, cand avem la indemana rosii proaspete, coapte si zemoase, nu mai e nevoie sa facem sosul, ci doar le feliem subtire si le asezam deasupra legumelor.

Se amesteca foarte bine legumele cu sosul de rosii si se rastoarna in tava. Daca vreti ca mancarea sa aiba un aer mai festiv, claditi straturi de legume in tava unsa cu ulei (eu n-am avut stare acum..). Mancarea de legume se lasa la copt, cu capac, cca. 30 de

minute, dupa care se scoate capacul, se amesteca din nou, si se lasa la copt inca o ora.

Nu va pot reda in cuvinte cat de bine mirosea atunci cand am facut poza asta ☐



Delicios!!!

