

MELANZANE E PEPERONI ALLA GHIOTTA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 pomodori maturi
- 2 peperoni
- 2 melanzane
- 1 cipolla grande
- 1 ciuffo prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini olio d'oliva dietetico
- sale
- pepe

In una casseruola inserire a freddo i pomodori tagliati a pezzi, i peperoni a spicchi, le melanzane a cubetti e la cipolla a rondelle; unire due cucchiaini di olio dietetico e il trito di prezzemolo.
Porre la casseruola sul fuoco, portare al giusto grado di calore, salare e pepare, chiudere con il coperchio e cuocere per 20 minuti.