

13 Μαρτίου 2019

Μπριάμ άλαδο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Απολάυστε **την**

άλαδη εκδοχή του αγαπημένου καλοκαιρινού πιάτου με φρέσκα λαχανικά εποχής. Γευστικότητα επιλογή για την νηστεία και όχι μόνο!

Υλικά

2-3 μέτριες μελιτζάνες

4 κολοκυθάκια μέτρια

3 πατάτες

2 κρεμμύδια σε φέτες

4 καρότα σε μπαστουνάκια

1 ματσάκι μαϊντανό ή δυόσμο ή βασιλικό ανάλογα τί προτιμάτε

3 ντομάτες σε κυβάκια

1 κουταλάκι μέλι

2 κουταλιές ταχίνι

2 κουταλιές κουάκερ

αλάτι κατά βούληση ([περισσότερα...](#))