

23 Αυγούστου 2023

Μπριάμ στον Φούρνο

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



by Αναστασιάδου Γλυκερία

5-6 ΑΤΟΜΑ

1 ώρα 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- - 3-4 μελιτζάνες
 - 4-5 κολοκυθάκια
 - 3-4 πατάτες μέτριες
 - 1 μεγάλο κρεμμύδι
 - 1 & 1/5 φλιτζάνι κομμένα μανιτάρια
 - 8-10 πιπεριές κέρατο ή 4 φλωρίνης
 - μια χούφτα μπάμιες
 - 2 καρότα
 - 2 ώριμες ντομάτες
 - 1 φλ σάλτσα ντομάτας
 - 1 & 1/5 φλ ελαιόλαδο
 - 2-3 σκελίδες σκόρδο
 - αλάτι πιπέρι και ρίγανη

(σημείωση: μπορείτε να αυξομειώσετε τις ποσότητες των λαχανικών ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε τέταρτα ή σε ροδέλες ανάλογα με το μέγεθος.

Τα τοποθετούμε σ' ένα μεγάλο βαθύ ταψί (το βαθύ της κουζίνας είναι ιδανικό). Αλατίζουμε (με χοντρό αλάτι κατά προτίμηση) και πιπερώνουμε. Ρίχνουμε και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε να πάει σε όλα τα λαχανικά.

Βάζουμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο (στις αντιστάσεις στους 180) και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να ροδίσουν τα λαχανικά.

Έπειτα βγάζουμε το ταψί απο τον φούρνο και προσθέτουμε την σάλτσα και λίγο ζεστό νερό αν χρειαστεί.

Τοποθετούμε και τις ντομάτες σε λεπτές φέτες απο πάνω και πασπαλίζουμε με την ρίγανη και με λίγο ακόμα λαδάκι.

Ξανα-βάζουμε το φαγητό μας στον φούρνο και ψήνουμε για μισή ώρα ακόμα .

Δοκιμάζουμε το φαγητό, και αν είναι άξιο των προσδοκιών μας, το σερβίρουμε και συνοδεύουμε με φρέσκο ψωμάκι και λευκό παγωμένο κρασάκι

ή μύρα.

Καλή σας επιτυχία και καλή όρεξη....!!!!

Πηγή: yiannislucacos.gr