

18 Μαρτίου 2016

## Τουρού με λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- **Προετοιμασία:** 25 λεπτά
- **Μαγείρεμα:** 45 λεπτά

- **Μερίδες:** 4
- **Δυσκολία:** εύκολο
- 

## Υλικά

- γλυκές κόκκινες πιπεριές 4
- ντομάτες 2 ώριμες
- σπαράγγια 500 γρ. μόνο οι κορφές
- φασολάκια 300 γρ.
- ελαιόλαδο 2/3 του φλιτζανιού
- ξερά κρεμμύδια 4 χοντροκομμένα
- φρέσκα κρεμμυδάκια 2 χοντροκομμένα
- κολοκυθάκια 2 κομμένα σε ροδέλες
- μανιτάρια 200 γρ. μικρά, καθαρισμένα
- καρότα 2 κομμένα σε ροδέλες
- άνηθος 2 κουταλιές της σούπας, ψιλοκομμένος
- καυτερή πιπερίτσα 1
- κύβος λαχανικών 1
- αλάτι, πιπέρι

## Εκτέλεση

1. Πλένετε τις πιπεριές, αφαιρείτε το κοτσάνι και τους σπόρους και τις κόβετε σε λωρίδες. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες και τις κόβετε σε μικρά κομμάτια, αφού αφαιρέσετε τους σπόρους και τα υγρά τους. Ζεματίζετε τα σπαράγγια και τα φασολάκια και τα κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.
2. Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια (φρέσκα και ξερά), τα κολοκυθάκια, τα μανιτάρια, τα καρότα, τις πιπεριές και την πιπερίτσα για 3'-4', μέχρι να πάρουν ζωηρό χρώμα.
3. Ρίχνετε τα σπαράγγια και τα φασολάκια και συνεχίζετε το σοτάρισμα για 3'-4'. Προσθέτετε τέλος τον άνηθο και τις ντομάτες, αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε τον κύβο και λίγο ζεστό νερό. Βράζετε το φαγητό για 35', μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά του.

## Mix & Match

Η ρουστίκ γεύση του τουρλού και η πανδαισία των λαχανικών που το συνθέτουν, μας αφήνουν το περιθώριο να κινηθούμε στον αστερισμό είτε των λευκών είτε των

ροζέ οίνων. Στην πρώτη περί-πτωση, θα προτιμήσουμε ένα Gewurztraminer ή ένα Sauvignon. Στη δεύτερη, ένα ροζέ από Syrah και Grenache, με σπινθηροβόλα αρώματα και ρωμαλέο περιεχόμενο.

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)