

Манжа из перца и овощей

Разновидностей манжи существует множество, но я вам предлагаю самый простой и доступный по ингредиентам состав. Манжу зачатую готовят из баклажан, с перцем, мясом и другими продуктами. Этот рецепт прост в приготовлении и можно подавать в горячем и холодном виде, в качестве закуски к мясным блюдам, или как самостоятельное блюдо. На конкурс, тема "Осенняя пора"



ligakulinarov.ru
Наталья
Филиппова
(Гарманова)



Ингредиенты

перец болгарский	10-12 шт.
лук репчатый	1-2 шт.
чеснок зубчики	3-4 шт.
морковь	1 шт.
помидоры средние	3 шт.
перец черный по вкусу	
соль по вкусу	
сахар по вкусу	

[Таблица мер и весов](#)

1 Шаг 1



Перец помыть, очистить от семян. Лук и чеснок очистить от шелухи. Помидоры помыть. Морковь помыть и очистить. Все овощи обсушить.

2 Шаг 2



Морковь и помидоры нарезать.

3 Шаг 3



Лук нарезать и пассеровать на растительном масле.

4 Шаг 4



Затем добавить к луку морковь, и при помешивании продолжать обжарить в течение 2-3 минут.

5 Шаг 5



Затем добавляем помидоры, солим, перчим. По вкусу можно добавить немного сахара.

6 Шаг 6



И в последнюю очередь добавляем нарезанный чеснок (можно пропустить через пресс). И тушим 10-15 минут на слабом огне при помешивании

7 Шаг 7



Перец обжарить на растительном масле со всех сторон до подрумянивания.

8 Шаг 8



Готовый перец выложить на блюдо, и полить приготовленным соусом. Кушать вместе с соусом. очень вкусно! Можно подать к мясному блюду. Приятного аппетита!