

# Braseado mediterráneo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 6 '
- 4



Comentario nutricional

Las verduras y el aceite de oliva aportan una gran fuente de antioxidantes. Para un plato equilibrado, acompañe carnes y pescados con esta receta.

## Modo express

1. Corte las berenjenas en rodajas finas, colóquelas en un colador y deje que suelten el líquido. Corte el calabacín y la cebolla en rodajas de 2 centímetros. Limpie las demás verduras y lámínelas.

2. Vierta el aceite en la cubeta e introduzca la cebolla, el calabacín, el pimiento y la berenjena salpimentados. Programe el menú Verduras.
3. Al acabar, salpimiente a su gusto y sirva.

Aquí tienes el vídeo de la receta: