



## Mexikói zöldségragu

### Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap
- 20 dkg cukkini
- 20 dkg padlizsán
- 170 g csemegekukorica konzerv
- 400 g vörösbab konzerv
- 4 ek olívaolaj
- 4 dl víz
- 1 csipet ízlés szerint só

### Elkészítés

1. A cukkini és a padlizsán végét levágjuk, a cukkinit kockákra, a padlizsánt ujjnyi szeletekre vágjuk.
2. A konzerveket leszűrjük.
3. Két evőkanál olívaolajon tapadásmentes, forró serpenyőben körülbelül 3-4 percig pirítjuk a padlizsánt, majd félretesszük. Ugyanebben a serpenyőben a cukkinikockákat is kisütjük a maradék olajon.
4. A megpirított padlizsánhoz és cukkinihez hozzáadjuk a babot, a csemegekukoricát, a MAGGI Mexikói Chilis bab alapot, a 4 dl vizet, majd a zöldségeket és 4-5 percig forraljuk.
5. Ízlés szerint sózzuk, ha szükségesnek találjuk.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	32.39 g
Energia	298.3 kcal
Zsír	15.89 g
Fehérje	8.63 g
Telített zsírok	2.24 g

35 Perc

4 adag