

Medley de berenjenas y verduras

Ingredientes:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 berenjena en cubos | 1 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 cebolla picada | 1 cucharadita de pimentón |
| 1 pimiento morrón picado | 1 cucharadita de condimento italiano |
| 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados | 1 cucharadita de canela |
| 1 lata (28 oz) de tomates cortados en dados | 1 cucharadita de cúrcuma |
| 1 calabaza amarilla o calabacín en cubos | Sal y pimienta a gusto |

Preparación:

1. En una olla grande a fuego medio, añada la cebolla a una pequeña cantidad de aceite. Cocine hasta que esté blanda.
2. Añada el ajo en polvo, el pimentón, el condimento italiano, la canela, la cúrcuma, la sal y la pimienta y cocine hasta que esté perfumado (unos 3 minutos).
3. Añada la berenjena, el pimiento morrón, los garbanzos, los tomates y la calabaza. Mezcle hasta que todo se combine.
4. Cocine a fuego lento y cubra durante 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas y se hayan absorbido los líquidos.
5. Sirva inmediatamente. Queda delicioso sobre arroz, pasta o como acompañamiento.

Eggplant Vegetable Medley

Ingredients:

1 eggplant, cubed	1 teaspoon garlic powder
1 onion, chopped	1 teaspoon paprika
1 bell pepper, chopped	1 teaspoon Italian seasoning
1 can garbanzo beans, drained/rinsed	1 teaspoon cinnamon
1 28oz can diced tomatoes	1 teaspoon turmeric
1 yellow squash or zucchini, cubed	Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large pot over medium heat add onion to small amount of oil. Cook until soft.
2. Add garlic powder, paprika, Italian seasoning, cinnamon, turmeric, salt and pepper and cook until fragrant (about 3 minutes).
3. Add eggplant, bell pepper, garbanzo beans, tomatoes, and squash. Stir until combined.
4. Bring pot to a simmer and cover for 20 minutes or until vegetables are soft and liquids have been absorbed.
5. Serve immediately. Delicious over rice, pasta, or as a side.