

Αγαπημένο ελαφρύ καλοκαιρινό φαγητό, το μπριάμ είναι χορταστικό και πεντανόστιμο. Παραδοσιακή συνταγή, η γιαγιά μου πάντα το έφτιαχνε στο φούρνο με κολοκύθι, πατάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό. Ένα υπέροχο λαδερό φαγητό της Ελληνικής κουζίνας με φρέσκα λαχανικά εποχής.

Τι θα χρειαστείτε

3 μέτριες πατάτες κομμένες σε ροδέλες πάχους 1 εκ.

5 μέτρια κολοκυθάκια σε ροδέλες

1 μεγάλο κρεμμύδι σε ροδέλες

2-3 χούφτες ή ένα ματσάκι μαϊντανό

150ml χυμός ντομάτας ή ντομάτες στον τρίφτη

60 ml Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής

Βάζουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου στο ταψί μας. Στρώνουμε τις πατάτες και στη συνέχεια τα κολοκυθάκια. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Αραδιάζουμε τις ροδέλες κρεμμυδιού και πασπαλίζουμε με τον χοντροκομμένο μαϊντανό.

Προσθέτουμε στη ντομάτα αλάτι και πιπέρι και λίγο νερό. Περιχύνουμε τα υλικά με τη ντομάτα. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για 50 λεπτά περίπου ή μέχρι να δούμε ότι έχουν ψηθεί τα λαχανικά.

- 1 Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες
- 2 Πλένουμε και κόβουμε τα κολοκύθια
- 3 Βάζουμε το μισό ελαιόλαδο στο ταψί
- 4 Στρώνουμε τις πατάτες και τα κολοκύθια στο ταψί
- 5 Από πάνω στρώνουμε τα κρεμμύδια και το μαϊντανό
- 6 Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι στη ντομάτα και λίγο νερό και περιχύνουμε το φαγητό
- 7 Περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι
- 8 Ψήνουμε στους 200°C στον αέρα μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 50'-60