

Το τουρλού είναι ένα πολύ νόστιμο λαδερό φαγητό της Ελληνικής κουζίνας. Τα κολοκύθια και οι μελιτζάνες είναι στην εποχή τους το καλοκαίρι, τα βρίσκουμε όμως και μπορούμε να τα απολαμβάνουμε όλο το χρόνο. Η συνταγή για τουρλού λαχανικών είναι πολύ εύκολη και το φαγητό αυτό γρήγορο, χορταστικό και γεμάτο φρέσκιες γεύσεις!

## Τι θα χρειαστείτε

3 μέτριες μελιτζάνες

3 μέτρια κολοκύθια

3 μέτριες πατάτες

1 μεγάλο κρεμμύδι

2-3 σκελίδες σκόρδο

1/3 της κούπας ελαιόλαδο (70ml περίπου)

250 ml ντομάτα τριμμένη ή χυμό ντομάτας

Λίγο ξερό ή φρέσκο βασιλικό

Λίγο χοντροκομμένο μαϊντανό

Αλάτι και πιπέρι

# Τουρλού

## Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε τις πατάτες και κόβουμε τα λαχανικά σε κομμάτια. Οι πατάτες να είναι αναλογικά κομμένες σε μικρότερο μέγεθος από τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια, για να βράσουν στον ίδιο χρόνο και να μη μας λιώσουν τα άλλα λαχανικά.

Σωτάrouμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο, προσθέτουμε τα λαχανικά και αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε τη ντομάτα και το βασιλικό, συμπληρώνουμε λίγο νεράκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε περίπου 20-25 λεπτά να μαλακώσουν τα λαχανικά και να χυλώσει η σάλτσα. Προς το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε και το μαϊντανό.

Σερβίrouμε αν θέλουμε με φέτα και φρέσκο ψωμί. Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε το τουρλού δείτε και τα [Παπουτσάκια](#)

# Τουρλού

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάrouμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο
- 2 Προσθέτουμε κομμένα τα λαχανικά
- 3 Προσθέτουμε τη ντομάτα και το βασιλικό, αλάτι και πιπέρι.
- 4 Συμπληρώνουμε λίγο νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν
- 5 Προς το τέλος προσθέτουμε το μαϊντανό.
- 6 Σερβίrouμε αν θέλουμε με φέτα και φρέσκο ψωμί.