



Bí Ngòi Mùa Hè

Nguyên liệu:

- 1 muỗng canh dầu ô liu, dầu hạt cải hoặc dầu thực vật
- 1 củ hành tây nhỏ xắt hạt lựu
- 2 trái bí vàng (hoặc 1 trái bí lớn) xắt lát
- 2 trái bí ngòi nhỏ (hoặc 1 trái bí ngòi lớn) xắt lát
- 1 lon cà chua Ý xắt hạt lựu không muối (14,5 oz.)
- ¼ muỗng cafe bột tỏi
- Muối tiêu để nêm nếm (không bắt buộc)
- 2 muỗng canh phô mai Parmesan nghiền

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri

Hướng dẫn:

1. Đun nóng dầu trong chảo lớn.
2. Thêm hành tây, bí ngòi vàng và bí ngòi xanh. Đun lửa vừa khoảng 10 phút cho đến khi bí mềm, đảo thường xuyên.
3. Cho cà chua vào và đun nhỏ lửa trong 5 phút.
4. Nêm bột tỏi. Thêm muối tiêu tùy ý.
5. Ăn khi còn ấm, rắc thêm phô mai Parmesan.

