



Bowl με ρεβίθια και λαχανικά, σε γλυκόξινη σάλτσα

Μερίδες: 3 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά

Φυλάσσουμε τα ρεβίθια καλυμμένα στο ψυγείο για 2 μέρες

Υλικά:

1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια
1 πιπεριά κόκκινη, κομμένη σε μεσαία κομμάτια
1 πιπεριά πράσινη, κομμένη σε μεσαία κομμάτια
1 κολοκυθάκι, κομμένο σε λωρίδες
250 γρ. βρασμένα ρεβίθια

1 συσκευασία σάλτσα MAGGI Sweet & Sour

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
σησαμέλαιο

Υλικά για το σερβίρισμα :

βρασμένο ρύζι basmati
1 αγγούρι, κομμένο σε φέτες
10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
σησαμέλαιο

Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε ένα wok ή βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί. Μολις ζεσταθεί, ρίχνουμε 2-3 κ.σ. σησαμέλαιο και προσθέτουμε, το κρεμμύδι, τις πιπεριές και το κολοκύθι και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε τα ρεβίθια, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό
- 2) Προσθέτουμε την **σάλτσα MAGGI Sweet & Sour** και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- 3) Σερβίρουμε με ρύζι basmati, αγγούρι και ντοματίνια.

