

Κοκκινιστός τραχανάς με κάνναβη & τα τελευταία καλοκαιρινά λαχανικά

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά

Φυλάσσουμε τον τραχανά στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μικρό κολοκύθι, κομμένο σε μικρά κυβάκια
- 1 μικρή μελιτζάνα, κομμένη σε μικρά κυβάκια
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.γλ. καπνιστή ή γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη

[150 γρ. Vegan τραχανάς βιολογικής κάνναβης KANNABIO](#)

- 2 ντομάτες τριμμένες ή 200 γρ. τριμμένες ντομάτες
- 400 ml -500 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

λευκό τυρί της επιλογής μας, θρυμματισμένο

[4 κ.σ. Βιολογικό Σπορέλαιο Κάνναβης KANNABIO](#)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι, το κολοκυθάκι και τη μελιτζάνα και σοτάrouμε για ακόμη 8-10 λεπτά μέχρι να μελώσουν.
- 2) Προσθέτουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ, τα μπαχαρικά και σοτάrouμε για ακόμη 1-2 λεπτά. Ρίχνουμε τον [τραχανά βιολογικής κάνναβης KANNABIO](#) και σοτάrouμε για 1-2 λεπτά.
- 3) Περιχύνουμε με τις τριμμένες ντομάτες, τον ζωμό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να βράσει για 10-12 λεπτά μέχρι να αρχίσει να μελώνει.

- 4) Αποσύρουμε από τη φωτιά, σερβίρουμε και περιχύνουμε κάθε μερίδα με 1 κ.σ. [βιολογικό σπορέλαιο κάνναβης KANNABIO](#) και πασπαλίζουμε θρυμματισμένο τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.