



Πατάτες & κολοκυθάκια γιαχνί

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 45-60 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 5 λεπτά

Φυλάσσουμε τις πατάτες & τα κολοκυθάκια γιαχνί καλυμμένα στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

2 ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
[70 γρ. τοματοπολτός διπλής συμπύκνωσης ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)
2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
2 κολοκυθάκια, κομμένες σε μεσαία κομμάτια
5-6 μεσαίες πατάτες, ξεφλουδισμένες & κομμένες σε μεσαία κομμάτια
500 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό
½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

φρυγανισμένο ψωμί, σε φέτες
φυτικό γιαούρτι

Εκτέλεση

1) Σε μια βαθιά κατσαρόλα βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε για 10-15 λεπτά, μέχρι να μελώσουν. Προσθέτουμε τον [τοματοπολτό διπλής συμπύκνωσης ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#), το σκόρδο και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμη.

2) Στη συνέχεια προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα κολοκυθάκια και τις πατάτες, σοτάρουμε για 2-3 λεπτά και αλατοπιπερώνουμε.

3) Περιχύνουμε με τον ζωμό λαχανικών μέχρι να καλυφθούν ίσα ίσα οι πατάτες. Σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε να βράσουν για 30-40 λεπτά, ανακατεύοντας ανά τακτά διαστήματα για να μην κολλήσει.

4) Ξεσκεπάζουμε το φαγητό, βγάζουμε 4-5 πατάτες τις λιώνουμε με ένα πιρούνι και τις ξαναρίχνουμε μέσα. Συνεχίζουμε το βράσιμο χωρίς καπάκι για άλλα 15-20 λεπτά μέχρι να μελώσει το φαγητό. Αποσύρουμε από τη φωτιά περιχύνουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε. Κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 5 λεπτά.

5) Σερβίρουμε με το ψωμί και το φυτικό γιαούρτι.