



Ratatouille

Ingrediencie

- 250 g Baklažán, surový
- 300 g Cuketa
- 300 g mrkva
- 250 g kvaka
- 2.5 hrnčeky paradajky
- 28 g olivový olej
- 0.5 lyžička Tymián, čerstvý
- 0.5 lyžička bazalka
- 1 g čierne korenie
- 250 g drvené paradajky
- 1 lyžica Syr, parmezán, strúhaný
- 1 kvapka MAGGI Tekuté korenie

Postup

1. Všetku zeleninu dobre umyjeme a scedíme.
2. Baklažán, cuketu, mrkva, kvaka a paradajka nakrájajte na plátky hrubé asi pol centimetra a vložte ich do hlbkej nádoby. Marinujte ich s trochou olivového oleja, sušeným tymiánom, sušenou bazalkou, Maggi Tekutým korením, soľou a čiernym korením po dobu 5 minút.
3. Zeleninu vkladajte po jednom v tvare vejára na plech, pokiaľ nebude celý plech zaplnený.
4. Osmažte na miernom ohni na jemno nakrájanú cibuľu a po chvíli pridajte cesnak - dávajte ale pozor aby nezhnadol. Pridajte pasírované paradajky, oregano a parmezán a varíme 5 minút. V prípade potreby pridáme soľ a korenie. Ak sú kúsky paradajok veľmi veľké, roztlačíme ich vidličkou či ľahko rozmixujeme tyčovým mixérom aby zmes mala krémovejšiu štruktúru. Touto zmesou zalejeme naukladanú zeleninu, zakryjeme alobalom a vložíme do rúry na 1 hodinu alebo kým zelenina nezmäkne. Po uplynulej dobe vyberieme z rúry a necháme 4 minúty odpočinúť. Hodí sa ako predjedlo či príloha. Dobrú chuť!

		Ⓛ 95
sacharidy	6.85 g	⊕ 15
energie	48.42 kcal	
tuky	2.22 g	
proteín	1.38 g	