

RATATOUILLE



4-6
adag

Hozzávalók:

- 30 ml szűz olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma – átpasszírozva
- 2 közepes cukkini – felszeletelve
- 1 közepes padlizsán – felszeletelve
- 400 g paradicsom
- 1 nagyobb vöröshagyma – meghámozva és kis kockákra vágva
- 1 piros paprika – mag nélkül, kis kockákra vágva
- 1 zöld paprika – mag nélkül, kis kockákra vágva
- Tengeri só és frissen őrölt feketebors
- 3 kanálnyi apróra vágott friss petrezselyemzöld

Az elkészítés menete:

1. Egy nagy lábosban forrósítsa fel az olajat. Adja hozzá a hagymát, a fokhagymát és a paprikákat és egy rövid ideig pirítsa (kb. 5 percet).
2. Adja hozzá a cukkinit, a padlizsánt és a paradicsomot, keverje össze, majd fedje le egy fedővel és alacsony tűzön főzze 20–25 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.
3. Sóval és borssal ízesítse. Adja hozzá az apróra vágott petrezselyemzöldet.
4. Azon melegében **Mevalia Penne**-vel vagy **Mevalia Fusilli**-val tálalja.

Ajánlás:

A ratatouille lefagyasztható akár 2 hónapig is eláll.

A teljes mennyiség*	Energia – 446 kcal	11 g fehérje	370 mg Phe
1 adag*	Energia – 89 kcal	2,2 g fehérje	74 mg Phe

* alacsony fehérjetartalmú tészta nélkül