



ratatouille

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy

název	množství (na 1.0 porcí)
Rajčata	56 gramy
Paprika červená [kus]	0.6 kusy
Cibule červená [kus]	0.5 kusy
Cuketa [kus]	0.3 kusy
Lilek [kus]	0.2 kusy
Rajčata v plechovce	0.1 kusy
Citrony [kus]	0.1 kusy
Tymián - čerstvý	
Česnek [stroužek]	0.5 stroužek
Olej olivový	
Ocet balsamikový	
Čerstvá bazalka	

návod k přípravě

Než začnete, připravte si ingredience - oloupejte a nakrájejte cibuli na klínky, oloupejte a nakrájejte česnek nadrobno. Lilek a cuketu ořízněte, papriku zbavte semínek a nakrájejte na 2,5cm kousky. Rajčata nakrájejte nahrubo. Listy bazalky otrhejte a dejte stranou, stonky pak nakrájejte najemno.

Ve velké pánvi nebo kastrolu rozehejte na mírném ohni 2 lžíce oleje, přidejte nakrájené lilky, cukety a papriky (možná budete muset smažit po částech) a smažte asi 5 minut, nebo dokud nezměknou a nezískají zlatavou barvu, ale nejsou uvařené. Uvařenou zeleninu přendejte do velké mísy.

Na pánev přidejte cibuli, česnek, stonky bazalky a lístky tymiánu a případně ještě pokapejte olejem. Smažte 10 až 15 minut nebo dokud nezměkne a nezezlátne.

Vraťte uvařenou zeleninu na pánev a vmíchejte čerstvá a konzervovaná rajčata, balsamico a pořádnou špetku mořské soli a černého pepře.

Dobře promíchejte a rajčata rozbijte hřbetem lžíce. Pánev přikryjte a na mírném ohni vařte 30 až 35 minut, nebo dokud se omáčka nezredukuje, nelepí a není sladká.

Natrhejte lístky bazalky, jemně nastrouhejte citronovou kůru a podle potřeby upravte koření. Podávejte s kouskem chleba nebo dušenou rýží.

úkoly

recept nemá úkoly