

Ratatouille



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 grote aubergine
- zout, zwarte peper
- 2 rode paprika's
- 2 kleine courgettes
- 100 g zongedroogde tomaten
- 12 kers tomaatjes
- 2 knoflookteentjes
- 4 el olijfolie
- 2,5 cm verse gember
- 3 el balsamico azijn
- 150 g jonge bladspinazie, gewassen

Voedingswaarde

- 210 kcal, 880 kJ
- 15 g vet
- 5 eiwit
- 12 g koolhydraten
- 5 g vezels
- 0,4 g natrium

Wist u dit

Er is geen groente die zo veel voedingsstoffen bevat als spinazie: vitamine A, B en C, kalium, calcium en ijzer. Hoe donkerder het blad, hoe hoger het vitaminegehalte.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Ratatouille

Bereiding

- 1 Snijd de aubergine in blokjes van ca. 2, 5 cm. Leg deze in een vergiet dat op een bord staat, bestrooi de blokjes met wat zout en laat ze 30 min. staan. Spoel ze met koud water af en dep ze voorzichtig met keukenpapier droog.
- 2 Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd ze met de courgettes in blokjes. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes en halveer de kers tomaatjes. Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
- 3 Verhit de olie in wok of pan. Bak in 8 min. de aubergine, paprika en courgette. Schil de gember, snijd hem fijn en voeg toe aan de groenten, samen met de knoflook, gedroogde tomaten en kers tomaatjes. Bak ze, voortdurend roerend, ca. 1 min. Voeg de balsamico azijn en spinazie toe en warm alles nog 1 min. door. Breng op smaak en serveer direct.

Kooktips

Zout onttrekt bittere stoffen aan aubergine. Ook neemt aubergine zo tijdens het bakken minder vet op. Variatie: U kunt ook diepvriesspinazie gebruiken. U moet dan wel na het ontdooien het vocht eruit drukken.

Serveren

Ratatouille kunt u voor een vegetarisch gerecht serveren met rijst. Het smaakt echter ook prima bij zalm.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten