Nestlé Menú Planner

Fácil | 115 min | 8

Ratatouille

Raciones y nutrición

97 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	49%	12 gr.	48 Kcal
GRASAS	37%	4 gr.	36 Kcal
PROTEÍNAS	14%	3 gr.	12 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Pelar y picar los ajos y la cebolla.

Rehogar con 1 cucharada de aceite a fuego suave durante 10 min, removiendo de vez en cuando.

Añadir el tomate frito estilo casero Solis y aderezar con orégano y romero picado al gusto.

Dejar cocer durante unos 10 min, removiendo de vez en cuando a fuego medio.

Lavar y secar el calabacín, las berenjenas y los tomates. Cortar las puntas, intentando que queden del mismo diámetro. Cortar en rodajas del mismo grosor (unos 3,5mm).

Poner la berenjena en un escurridor. Espolvorear con sal y mezclar. Dejar unos 30 minutos, para quitar el amargor. Lavar y secar para retirar la sal.

Precalentar horno a 180ºC.

Cubrir la base de una fuente apta para horno, de unos 28 cm con la salsa de tomate. Colocar encima y de pie las rodajas de tomate, berenjena, calabacín, intercaladas y formando círculos hacia el centro.

Salpimentar, añadir orégano, romero y una cucharada de aceite de oliva por encima. Hornear durante 40-60 min (según se quiera el punto de cocción), en la parte baja del horno.

Finalizar la cocción en la parte alta los últimos 5-10 min.

CONSEJO NUTRICIONAL

Elige verduras y hortalizas de proximidad para preparar esta receta. De este modo, además de un plato rico en vegetales, también será más sostenible. Completa el menú con un segundo plato rico en proteínas de origen vegetal, como legumbres, frutos secos o alternativas vegetales a la carne y el pescado. Te ayudará a reducir el consumo semanal de alimentos de origen animal.

CONSEJO CULINARIO

Los recortes de verduras que no se utilicen en esta receta se pueden aprovechar para hacer un pisto.

INGREDIENTES

- 350 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 300 g de calabacín
- 550 g de berenjena
- 600 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 5 dientes de ajo
- orégano al gusto
- sal
- Pimienta negra molida
- Romero fresco
- 2 cucharada de aceite de oliva