



Ratatouille z kaszą jaglaną

★★★★★ (16)

40 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (433 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 52.95 kcal 2.65%	Białko 1.66 g 3.32%	Węglowod. 7.63 g 2.83%	Tłuszcze 2.36 g 3.37%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 2.65 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Papryka żółta - 60g (1/2 sztuki)
- Papryka zielona - 70g (1/2 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 sztuki)
- Cukinia - 150g
- Bakłażan - 150g
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Cebula - 45g (1/2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- przecier pomidorowy - 120g (1/2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę ugotuj według instrukcji producenta z znajdujących się na opakowaniu.

KROK 2: W tym czasie pokrój wszystkie składniki na półplasterki. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż krótko posiekany czosnek oraz cebulę (uważaj, by ich nie przypalić).

KROK 3: Po aromatyzowaniu oleju wrzuć wszystkie pozostałe składniki poza bakłażanem, podsmaż je minutę i zalej kilkoma łyżkami wody. Po 3-4 minutach dodaj bakłażana. Całość od czasu do czasu podlej wodą do zmięknienia warzyw.

KROK 4: Dopraw do smaku słodką papryką, oregano i bazylią, szczyptą soli i pieprzu. Dodaj przecier pomidorowy i gotuj kilka minut do zgęstnienia sosu. Do tak przygotowanych warzyw dodaj uprzednio ugotowaną kaszę jaglaną. Dobrze wymieszaj.

Smacznego!

