

### RATATOUILLE



4-6  
PORCIÍ

#### Zloženie:

- 30 ml panenského olivového oleja
- 1 veľká červená cibuľa, olúpeme a nakrájame na kocky
- 1 červená paprika, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky
- 1 zelená paprika, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky
- 2 strúčiky cesnaku, prelisujeme
- 2 stredné cukety, nakrájame
- 1 stredne veľký baklažán, nakrájame
- 400 g paradajok
- morská soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- 3 lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňať

#### Postup:

1. Rozohrejeme olej vo veľkom hrnci, pridáme cibuľu, cesnak a papriky a necháme krátko variť, cca 5 minút.
2. Pridáme cukety, baklažán a paradajky. Premiešame, zakryjeme pokrievkou a varíme na miernom ohni po dobu 20 až 25 minút, kým zelenina nezmäkne.
3. Dochutíme soľou a korením. Vmiešame nasekanú petržlenovú vňať.
4. Podávame horúce s **Mevalia Penne** alebo **Mevalia Fusilli**.

#### TIP:

Ratatouille je možné zamraziť až na 2 mesiace.

Celá masa*	Energia - 446 kcal	11 g bielkovín	370 mg Phe
1 porcia*	Energia - 89 kcal	2,2 g bielkovín	74 mg Phe

\* bez NB cestovín