Ratatouille

sön, 02/05/2010 - 10:13 □ Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.17
På begäran ska jag här delge en av mina favoriter som är otroligt användbar som tillbehör till både fisk och kött. Kan nog funka även till kyckling. Ett bra och enkelt sätt att få i sig grönsaker. Man kan använda andra grönsaker också, men så här brukar jag göra.

Ratatouille
4 portioner (0,5 pp/port)

2 gula lökar
1 gul o 1 röd paprika
1 squash (zucchini)
1 burk krossade tomater (gärna vitlök)
2 hackade vitlökar
1 msk olja
salt och peppar
1 msk oregano

Du behöver en lite större panna alt. en gryta till denna rätt. Strimla lök och hacka vitlöken, mjuka detta i oljan. Strimla paprika och skiva halvmånar av squashen. Stek på detta tillsammans med löken i ett par min tills allt blivit lite mjukt. Krydda med salt, peppar och oregano. Tillsätt krossade tomater och koka på svag värme, under lock, i 15 min. Ta av locket, rör om lite och koka på svag värme i ytterliggare 10 min. Servera gärna till vårens grillning.

Ät och njut!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/ratatouille

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept