

Ratatouille

sön, 02/05/2010 - 09:13 ☐ 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>