

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 ui
2 teentjes knoflook
1/2 courgette
1/2 aubergine
1 paprika (kleur naar keuze)
2 tomaten
theelepel Italiaanse kruiden (provinciaalse)
40 ml rode wijn
scheutje azijn (bv. balsamico of rode wijn)

RATATOUILLE

Bevat per portie: Kcal: 99 | Eiwit: 2,5 gr | Koolhydraten: 9,2 gr | Vet: 4,8 gr | Vezels: 3,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Snij de paprika, tomaat, courgette en aubergine in grove stukken.
• Verhit een scheutje olie en bak de ui, knoflook en Italiaanse kruiden een paar minuten aan.
• Voeg de paprika, courgette en aubergine toe en laat deze een paar minuten meebakken.
• Voeg nu de rode wijn toe en laat de ratatouille met de deksel op de pan op laag vuur ongeveer 15 minuten stoven.
• Maak de ratatouille op smaak met peper, zout en een scheutje azijn.

TIPS EN TRICKS

• Eigenlijk gebruik je voor een ratatouille Provencaalse kruiden. Maar het verschil met Italiaanse kruiden is niet heel groot. Daarom heb ik voor Italiaanse kruiden gekozen omdat we die veel vaker gebruiken. Als je Provencaalse kruiden in huis hebt (of wilt kopen) dan kun je die dus ook gebruiken.
• Het is niet perse nodig om rode wijn te gebruiken in dit gerecht. Je kunt ook voor een scheutje water of bouillon gaan.
• Alternatieve bereidingswijze: snij alle ingrediënten in grove stukken en doe ze in een ovenschaal. Meng de kruiden en een scheut olie erdoor en bak het in een minuut of 30 op 200 graden gaar. Haal de groente uit de oven en roer er een beetje azijn door. Maak op smaak met peper en zout.