

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

Ratatouille

Ingrediënten voor 2 personen

100 ml olijfolie of margarine

1 ui, gesnipperd

1/2 rode paprika, zonder zaad en in reepjes

1/2 grote courgette of 1 kleine courgettes, in blokjes

1 theelepel kristalsuiker

1 bouquet garni (klein handje peterselie en 1 takje tijm, bijeengebonden met keukentouw)

dit mogen ook eventueel gedroogde kruiden zijn!

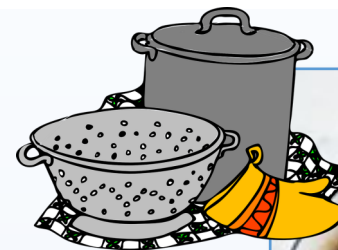
1/2 aubergine, geschild en in grote stukken

2 teentjes knoflook, geperst of 1 tl. knoflookpoeder

1/2 groene paprika, zonder zaad en in reepjes

2 grote tomaten in grote stukken

Rijst of pasta voor erbij



Bereidingswijze

Verhit de olie in een grote gietijzeren pan op matig vuur. Voeg de aubergine toe en bak deze zacht, maar niet bruin. Voeg de ui, knoflook en paprika's toe en bak alles onder af en toe roeren 2-3 minuten. Meng dan de courgette, tomaten en suiker erdoor. Voeg het bouquet garni toe (of de gedroogde kruiden) en laat alles met het deksel schuin op de pan op matig vuur ½ - 1 uur sudderen; roer af en toe (is het te vochtig, voeg een beetje maïzena aangemaakt met water om het iets dikker te maken). Proef het gerecht aan het eind van de bereidingstijd en voeg naar wens zout en peper toe. Vergeet niet de bouquet garni er uit te halen. Bestrooi het met basilicum en serveer het met rijst of pasta.

Tip

Een heerlijke manier om restjes ratatouille op te maken, is ze te mengen met rijst en hier leeggeschepte tomaten mee te vullen. Bak de gevulde tomaten vervolgens 25-30 minuten in een oven van 180 °C. Of beleg voor een snelle snack sneetjes geroosterd stokbrood met koude ratatouille .

Eet Smakelijk!