

Ratatouille

Ratatouille to klasyczne francuskie danie warzywne, które można łatwo przygotować w wolnowarze.

 Czas na High: 3-4H

 Czas na Low: 6-8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- Bakłażan, pokrojony w kostkę
- 2 cukinie, pokrojone w kostkę
- 2 czerwone papryki, pokrojone w kostkę
- 2 żółte papryki, pokrojone w kostkę
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 800 g pomidorów z puszki, w całości lub pokrojone
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji



Wykonanie:

Przygotuj warzywa Pokrój bakłażan, cukinie, papryki, cebulę i czosnek na mniej więcej równą kostkę.

Solanka dla bakłażana opcjonalnie Jeśli masz czas, posól pokrojony bakłażan i odstaw na około 20 minut, aby pozbyć się gorzkiego smaku. Następnie opłucz i osusz.

Warstwy warzyw W wolnowarze ułóż warstwy warzyw. Zaczynj od połowy bakłażana, następnie warstwę cukinii, papryki, cebuli i czosnku. Powtórz warstwy, kończąc na reszcie bakłażana.

Dodaj pomidory i przyprawy Na wierzchu ułóż pomidory z puszki razem z ich sokiem. Dodaj koncentrat pomidorowy, oliwę z oliwek i wszystkie suszone zioła. Delikatnie wymieszaj wierzchnią warstwę, starając się nie przesuwać warzyw.

Gotowanie Przykryj i gotuj na niskim ogniu LOW przez 6-8 godzin lub na wysokim ogniu HIGH przez 3-4 godziny, aż warzywa będą miękkie.

Dopraw do smaku Przed podaniem dopraw solą i pieprzem do smaku. Można również dodać świeże zioła, takie jak bazylia, dla dodatkowego aromatu.

Podawanie Ratatouille z wolnowaru świetnie smakuje jako dodatek do mięs, ryb lub po prostu z kawałkiem chrupiącego chleba.