



RATATOUILLE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 250 g de albergina
- 125 g de carabasseta
- 150 g de ceba
- 250 g de tomaca
- 150 g de pimentó verd
- 40 g de oli d'oliva
- 2 g de herbes aromàtiques
- 2 dents de all
- sal

LA PREPARACIÓ

- Llaveu l'albergina i la carabasseta i talleu-les en quadradets d'1 cm de gros.
- Poseu-les en una safata i empolvoreu-les amb sal abundant. Deixeu-ho reposar uns 30 minuts, perquè solten el suc.
- Renteu-les i escorreu-les bé.
- Peleu els alls i piqueu-los.
- Peleu la ceba i talleu-la en rodanxes fines.
- Peleu les tomaques (escaldeu-les prèviament per a pelar-les més fàcilment), traieu-ne les llavors i talleu-les en daus.
- Llaveu els pimentons, netegeu-los i talleu-los en tires longitudinals.
- En una paella, calfeu un raig d'oli i fregiu per separat l'albergina, a continuació la carabasseta, el



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.7 g	Grases 10.7 g
Kcal 143	Proteïnes 2.4 g

pimentó i finalment la ceba.

- I reserveu-ho.
- En la mateixa paella calfeu de nou les verdures (afegiu-hi més oli si és necessari).
- Afegiu-hi la tomaca, l'all i les herbes aromàtiques; salpebreu-ho.
- Remeneu-ho bé, tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que les verdures estiguen tendres.
- Retireu-ho i serviu-ho.