RATATOUILLE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de berenjena
- 125 g de calabacín
- 150 g de cebolla
- 250 g de tomate
- 150 g de pimiento verde
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de hierbas aromáticas
- 2 dientes de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lavar la berenjena y el calabacín, y cortarlos en cuadraditos de 1cm de grosor.
- Ponerlos en una bandeja y espolvorearlos con abundante sal. Dejar reposar unos 30 minutos, para que suelten su jugo.
- Enjuagarlas y escurrir bien.
- Pelar y picar los ajos.
- Pelar y cortar la cebolla, en finas rodajas.
- Pelar los tomates (escaldarlos previamente para facilitar el pelado), quitar las pepitas y cortar en dados.
- Lavar y limpiar los pimientos y cortarlos en tiras longitudinales.
- En una sartén, calentar un chorrito de aceite y freír por separado, la berenjena, a continuación el

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.7 g	Grasas 10.7 g
Kcal 143	Proteinas 2.4 g

calabacín, el pimiento y por último la cebolla.
- Y reservar.
- En la misma sartén calentar de nuevo las verduras (añadir más aceite si fuera necesario).
- Añadir el tomate, el ajo y las hierbas aromáticas; salpimentar.
- Remover bien, tapar y dejar cocer hasta que las verduras estén tiernas.
- Retirar y servir.