

RATATOUILLE

Este plato es excelente como plato principal o como acompañamiento. Aporta una variada cantidad de nutrientes.

Lo mejor es que puedes prepararla con anticipación y en gran cantidad, para comerla más tarde durante la semana. En especial en esos días en los que cuentas con menos tiempo para pasar en la cocina.



Ingredientes (4 porciones)

- 2 berenjenas grandes, en rodajas delgadas
- 3 zapallos italianos medianos, en rodajas delgadas
- 2 pimentones rojos o amarillos, en bastoncitos de 2,5 cm
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla mediana, en corte pluma
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 ramo de albahaca, hojas removidas del tallo
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Ralladura de ½ limón
- Sal de mar y pimienta

Preparación

1. Escaldar los tomates. Hacer una pequeña cruz en la base de los tomates, colocarlos en un bowl y rociarlos con agua hirviendo. Dejar por 20 segundos, remover los tomates y dejar que éstos se enfríen. Pelarlos y cortar en cuartos. Con una cuchara descartar las semillas y cortar en cubos.
2. Calentar a fuego medio 2 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola u olla grande. Agregar por partes berenjenas, zapallos italianos y pimentones y freír hasta que estén dorados y blandos, pero no cocidos (aproximadamente 5 minutos). Retirar y colocar en un bowl grande. Continuar hasta que estén todas las berenjenas, zapallos italianos y pimentones dorados por ambos lados.
3. Añadir otra cucharada de aceite si es necesario, y cocinar la cebolla por 10 a 15 minutos o hasta que esté dorada. Agregar los las berenjenas, el zapallo italiano y los tomates. Aliñar con el aceto y la mitad de la albahaca. Mezclar bien e ir moliendo los tomates con un cucharón. Sazonar a gusto con sal y pimienta.
4. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento por otros 30 minutos y conseguir que la salsa esté reducida.
5. Agregar la albahaca restante y la ralladura de limón y servir.