

### RATATOUILLE



4-6  
PORCÍ

#### Složení:

- 30 ml panenského olivového oleje
- 2 stroužky česneku, prolisujeme
- 2 střední cukety, nakrájíme
- 1 středně velký lilek, nakrájíme
- 400g rajčat
- 1 velká červená cibule, oloupaná a nakrájená na kostičky
- 1 červená paprika, zbavíme jadérek a nakrájíme na kostičky
- 1 zelená paprika, zbavíme jadérek a nakrájíme na kostičky
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 3 lžičce nasekané čerstvé petrželky

#### Postup:

1. Rozehřejeme olej ve velkém kastrolu, přidáme cibuli, česnek a papriky a necháme krátce vařit, cca 5 minut.
2. Přidáme cukety, lilek a rajčata. Promícháme, zakryjeme poklicí a vaříme na mírném ohni po dobu 20 až 25 minut, dokud zelenina nezměkne.
3. Dochutíme solí a pepřem. Vmícháme nasekanou petrželku.
4. Podáváme horké s **Mevalia Penne** nebo **Mevalia Fusilli**.

#### TIP:

Ratatouille je možné zamrazit až na 2 měsíce.

Celé množství*	Energie - 446 kcal	11 g bílkovin	370 mg Phe
1 porce*	Energie - 89 kcal	2,2 g bílkovin	74 mg Phe
* bez NB těstovin			