

Ratatouille

Tempo totale **70 Min** 30 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
661 kJ / 157 kcal

Grassi: **10,2 g** Proteine: **4,4 g**
Carboidrati: **10,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 1** cipolla
- 2** spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini** olio d'oliva
- 2 cucchiaini** concentrato di pomodoro
- 0,5 g** zafferano
- 3 cucchiaini** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
- 1 pizzico** zucchero
- 1** la buccia grattugiata di
un limone
- 2** pomodori
- 2** zucchine (gialle e verdi)
- 1** melanzana
- 3** rametti di basilico
- 3** rametti di rosmarino
- 3** rametti di timo
- 1 pizzico** pepe fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per prima cosa riscaldare il forno a 200 gradi in modalità ventilata.

Passaggio 2

Lavare e asciugare le zucchine, le melanzane e i pomodori. Tagliare poi le verdure a fette sottili e uniformi e conservarle separatamente.

Passaggio 3

Lavare e asciugare il basilico, il rosmarino e il limone. Staccare le foglie di basilico e gli aghi di rosmarino e tritarli finemente. Grattugiare la scorza del limone.

Passaggio 4

Pelare e sminuzzare l'aglio e le cipolle e farli soffriggere con 2 cucchiaini di olio d'oliva e le erbe fresche in una padella capiente. Aggiungere quindi il concentrato di pomodoro, lo zafferano, lo zucchero e 1 cucchiaino di salsa di soia Kikkoman e soffriggere brevemente.

Passaggio 5

Versare il composto in una teglia e distribuirlo bene sul fondo. A questo punto, disporre le melanzane, le zucchine e le fette di pomodoro in modo alternato, come se fossero tegole, nella teglia.

Passaggio 6

Condire con 2 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman e 2 cucchiaini di olio d'oliva e insaporire con il pepe.

Passaggio 7

Coprire la teglia con un foglio di alluminio e cuocere in forno per circa 35-45 minuti.

Passaggio 8

Dopo la cottura, completare con erbe fresche, scorza di limone e pepe fresco.