



Tocăniță Ratatouille

Pași: 9

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

1	vânăță mare	1	dovlecel mediu
2	ardei grași, unul roșu și unul galben	1	morcov
1	ceapă mare	100 ml	vin roșu
4	roșiile bine coapte, zemoase	100 g	măslină
1	frunză de dafin		frunze de busuioc proaspăt
4 linguri	ulei de măsline		sare și piper

Mod de preparare

Ca să fie o tocăniță Ratatouille, preparatul trebuie să îndeplinească două condiții: să conțină vinete, iar în mâncare să nu fie necesar niciun strop de apă. Rezultatul este o mâncare ușoară, dar consistentă și sățioasă, foarte gustoasă. Ingredientele sunt cele de bază, dar le poți completa cu fasole verde, mazăre, chiar și năut sau boabe de porumb dulce.

Pasul 1. Curăță și taie legumele în cubulețe potrivite, mai puțin ceapa, care trebuie tăiată mărunt.

Pasul 2. Roșiile și morcovul se dau prin răzătoarea mare, separat.

Pasul 3. Într-o tigaie încăpătoare pune uleiul, ceapa, usturoiul și morcovul.

Pasul 4. Pune puțină sare. Călește circa cinci minute, amestecând mereu.

Pasul 5. Adaugă vânăta și continuă să gătești cinci minute, amestecând din când în când. Pune încă puțină sare (pentru a extrage sucul din legume).

Pasul 6. Adaugă dovlecelul și ardeii.

Pasul 7. Toarnă vinul. Continuă să gătești încă zece minute, amestecând din când în când.

Pasul 8. Adaugă roșiile cu tot cu sucul lăsat, măslinile, foaia de dafin, sarea și piperul.

Pasul 9. Transferă vasul la cuptor, pentru 40 de minute, la foc mediu.

Mâncarea se servește caldă, decorată cu frunze de busuioc. Merge foarte bine cu pâine prăjită.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Tocăniță Ratatouille

Stand 10.12.2023