



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	266 Kcal
Proteínas:	5.0 g
Grasa Total:	16.3 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	29.3 g
Fibra Dietética:	7,7 g
Sodio:	480 mg

RATATOUILLE

Ingredientes

- 5 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Caldo de verduras MAGGI®
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- ¼ Taza de finas hierbas cortadas finamente (romero, perejil, tomillo)
- 6 Hojas de albahaca y 6 hojas de apio cortadas finamente
- ½ Cucharadita de azúcar granulada
- 2 Cebollas grandes cortadas en rodajas delgadas
- 2 Pimentón rojo 160 cortado en rodajas delgadas
- 2 Berenjenas cortadas en rodajas delgadas
- 2 Zapallos italianos cortados rodajas delgadas
- 4 Tomates carnosos grandes cortados en rodajas delgadas

Preparación

1.- Junta en un pequeño recipiente el aceite de oliva con la tableta de caldo de verduras MAGGI® y el ajo cortado finamente. Añade las finas hierbas con las hojas de albahaca y apio. Agrega la cucharadita de azúcar y por último vierte ¼ taza de agua hirviendo. Remueve y deja reposar unos minutos.

2.- Acomoda las verduras cortadas en rodajas intercaladamente, comenzando por los bordes de la budinera terminando en el centro. Vierte por todos lados la mezcla del paso número 1 de manera que todos los vegetales queden bien impregnados.

3.- Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 200°C y hornea durante 25 a 30 minutos hasta cocer completamente los vegetales. Una vez listos, retíralos del fuego y toma cuidadosamente una porción con la ayuda de una tenazas para que no se rompa y sirve de inmediato.