

Letnie ratatouille warzywne z bazylią i oliwą

Zdrowe i kolorowe danie idealne na lekki obiad lub kolację. Miks warzyw i kolorów zachwyci wspaniałym smakiem.

 Czas na High: 2-3 godz.

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 3-4 godz.

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 6 łyżek stołowych oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno pokrojona
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 duży bakłażan, pokrojony na kawałki o średnicy ok. 2 cm
- 2 duże cukinie pokrojone na grubsze kawałki
- 1 czerwona papryczka pozbawiona nasionek, pokrojona na 2cm kawałki
- 200 g dyni piżmowej, obranej i pokrojonej na 2cm kawałki
- 200 ml białego wina
- 2 łyżki stołowe cukru
- 2 łyżki stołowe czerwonego octu
-
- 1 warzywna kostka rosółowa organiczna
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 4 łyżki stołowe posiekanej bazylii
- 6 łyżek stołowych oliwy z oliwek
- 2 duże pomidory pokrojone na grubsze kawałki
- 4 łyżki stołowe startego sera Parmezan
- Pieczywo jako dodatek do podania



Wykonanie:

Włącz bazę wolnowaru Crock-Pot na poziomie LOW. Umieść naczynie DuraCeramic lub patelnię na kuchence, dodaj i delikatnie podgrzej porcję oliwy do oliwek. Dodaj cebulę i czosnek i gotuj przez kilka minut aż delikatnie zmięknie.

Dodaj bakłażana, cukinie, pieprz, dynię, wino, cukier, ocet winny oraz kostkę warzywną, dopraw i dobrze zamieszaj.

Umieść naczynie w bazie wolnowaru w przypadku misy DuraCeramic lub przenieś składniki z patelni do misy wolnowaru i przykryj pokrywką. Gotuj na ustawieniu LOW przez 3-4 godziny lub przez 2-3 godziny na ustawieniu High aż warzywa będą miękkie, od czasu do czasu możesz zamieszać.

W międzyczasie wymieszaj razem bazylię z drugą porcją oliwy.

Po ugotowaniu wyjmij naczynie z wolnowaru, dobrze wymieszaj Ratatouille i delikatnie ostudź.

Do powstałego dania dodaj ugotowane wcześniej pokrojone ziemniaki i ser oraz dopraw jeśli potrzeba. Przed podaniem danie delikatnie skrop oliwą z bazylią. Serwuj ze świeżym pieczywem.