

Ingrediënten

1 ui; 1 aubergine; 1 courgette; 1 grote tomaat; 1 rode paprika; 1 groene paprika; 2 el olijfolie; 250 g rundergehakt; zout; peper; 1 teentje knoflook; 1 blik tomaatblokjes; 1 blikje tomatenpuree; Italiaanse kruiden (vers, gedroogd of uti de diepvries)

Tijd: > 1 uur
Keuken: Mediterraan
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

ratatouille

Met heel veel groenten en weinig vet, dus goed voor de vitamientjes en de lijn! Je hebt er 25 minuten werk aan, daarna suddert het in ongeveer 1 uur gaar.

Vorbereiding

Snipper de ui, snijd de courgette en de aubergine in blokjes en de tomaat en paprika (zonder de zaadlijsten) in stukjes.

Bereidingswijze

Bak het gehakt rul in de olijfolie. Brneg op smaak met zout en peper. Doe er de gesnipperde ui bij en pers er het teentje knoflook boven uit. Meng goed door en voeg er de rest van de groenten aan toe. Schep nogmaals goed door en doe er dan de tomatenpuree en de blokjes tomaat uit blik bij. Bestrooi met de Italiaanse kruiden en laat op een klein pitje circa 1 uur zachtjes sudderen.

Serveertips

Serveren met zilvervliesrijst en geraspte kaas. Recept uit Boodschappen 8-2003

