



EEN KLASSIEKER: RATATOUILLE



4 PERS. 90 MIN OVEN

INGREDIËNTEN

- 1 courgette, in dunne schijfjes
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 1 aubergine, in dunne schijfjes
- 1 gele paprika, in fijne reepjes
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes look, geperst
- 2 eetlepels olijfolie
- 80 gram geconcentreerde tomatenpuree
- 1 eetlepel Provençaalse kruiden
- Basilicumblaadjes
- Peper (en zout)



STAP 1

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet de ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie.

STAP 2

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en stook een halve ui en de knoflook aan tot de ui glazig is.

STAP 3

Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en Provençaalse kruiden toe en laat 10 minuten sudderen op een matig vuur met deksel. Kruid met peper (en zout).

STAP 4

Vul de bodem van de ovenschaal met tomatensaus. Leg de aubergineschijfjes, paprikareepjes, courgetteschijfjes en ui afwisselend tegen elkaar in de ovenschaal. Overgiet de groenten met de overige tomatensaus.

STAP 5

Plaats de ovenschaal afgedekt met aluminiumfolie 40 minuten in de oven. Haal de aluminiumfolie van de ovenschaal en plaats nog eens 20 minuten in de oven.

STAP 6

Werk af met enkele basilicumblaadjes.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE (+/- 500 GRAM)

Energie	135 kcal
Vetten	5 gram
Koolhydraten	14 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	5 gram