

Ratatouille

Celkový čas vaření **30 min.** **30 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
736 kJ / 175 kcal

Tuky: **10,6 g** Bílkoviny: **4,2 g**
Sacharidy: **18,6 g**

INGREDIENCE

4 Porce

- 1** cibule, nakrájená na kostičky
- 1** dýně, nakrájená na kostičky
- 1** lilek, nakrájený na kostičky
- 2** velká rajčata, nakrájená na kostičky
- 1** stroužek česneku, rozdrčený
- 4 polévkové lžíce** olivového oleje
- 6,5 polévkové lžíce** Kikkoman BIO sójová omáčka
- 1 polévková lžíce** rýžového octa nebo bílého vína
- 1 čajová lžička** cukru
- 200 ml** rajčatové šťavy
- Sůl
- Oregano
- Chilli prášek

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Zeleninu nakrájejte na kostičky. Tyto ingredience opečte na středním plameni na oleji spolu s česnekem v hlubší pánvi (sauté pánvi). Přidejte Kikkoman BIO sójovou omáčku, ocet, cukr a rajčatovou šťavu a přiveďte k varu. Nechte pár minut povařit, dokud zelenina nezměkne, a dochutěte solí, oreganem a chilli.

Krok 2

Podávejte s rýží a podle chuti také s dobrým chlebem.