

# Рататуй



На 100 грамм:  
Калорийность: **59,02 ккал.**  
Белки: **1,19 г.**  
Жиры: **4,23 г.**  
Углеводы: **4,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ratatuj/>

## Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- цукини (или кабачки) 1-2 шт
- помидоры 4-5 шт
- острый красный перец по вкусу
- зелень петрушки 2-3 веточки
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 3 ст. л
- соль

## для томатного соуса:

- помидоры 4 шт
- лук репчатый 1 шт
- перец сладкий 1 шт
- оливковое масло 1-2 столовых ложки
- сахар по вкусу
- соль
- свежемолотый перец

## Приготовление:

Баклажаны нарезать тонкими кружками, толщиной 2-3 мм. Посыпать солью и оставить на 20-30 минут (этот шаг можно пропустить, если уверены, что баклажаны не будут горчить). Затем промыть от соли и обсушить. Цукини нарезать такими же кружками, как и баклажаны. Помидоры и нарезать кружками или полукружками (в зависимости от размера помидоров). Приготовить томатный соус. Для этого очистить и мелко нарезать лук. Перец очистить от семян и нарезать маленькими кубиками. Помидоры очистить от кожицы и измельчить в

блендере (или нарезать кубиками). Разогреть масло в сковороде, выложить лук, немного посолить и обжарить до мягкости. Положить перец и жарить, помешивая, 5 минут. Добавить измельченную мякоть помидоров, посолить, поперчить, добавить сахар и перемешать. Тушить на слабом огне, изредка помешивая, 10-15 минут (можно добавить в соус рубленую зелень базилика или петрушки).

На дно формы для запекания выложить половину томатного соуса (оставшийся соус отложить для подачи). Уложить овощи, чередуя: кружок помидора, кружок баклажана, кружок кабачка. Таким образом укладывать овощи, пока не будет заполнена вся форма.

Соединить мелко нарезанные петрушку, острый перец (по желанию), чеснок и перемешать.

Рататуй посолить, посыпать рубленой зеленью с чесноком и перцем, и сбрызнуть маслом.

Накрыть форму пергаментной бумагой и запекать 1 час в нагретой до 190-200С духовке.

Вынуть блюдо из духовки и дать настояться 10 минут. Овощи выложить на тарелку и подать с оставшимся томатным соусом.