



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Ratatouille, 4 personen

2 aubergines
2 courgettes
1 rode paprika
1 groene paprika
3 of 4 tomaten
1 grote ui
2 tenen knoflook, fijngesneden
(verse) Provençaalse kruiden
olijfolie
peper, evt vers pepertje
zout

Aubergines wassen en in blokjes snijden. Dun met zout bestrooien en 10 minuten laten rusten.

Courgettes in stukjes, paprika's in stukjes, tomaten in partjes (evt eerst nog ontvellen, ik doe dit zelf nooit).

Ui en knoflook pellen en snipperen.

Kruiden (als je verse hebt) van de takjes af, wassen en fijnhakken.

In een pan/wok olie verhitten, ui 1 minuut fruiten. Aubergine en paprika toevoegen en 3 minuten mee fruiten.

Courgette en tomaat erdoor. Knoflook en kruiden toevoegen en 20 minuten laten smoren.

Af en toe om scheppen.

Op smaak brengen met zout en peper (bij verse peper, deze al eerder toevoegen)

Lekker met:

>volkoren stokbrood óf

>volkoren macaroni óf

>zilvervliesrijst

Eventueel nog een beetje Grand Pardano kaas er over raspen of een andere pittige kaas.

Bij pittige kaas heb je minder nodig.

Tip: Als ik een stukje Grand Perdano kaas koop rasp ik deze in zijn geheel in een molentje. Alles wat ik niet nodig heb doe ik geraspt in kleine porties in een plastic zakje in de diepvries.

Zo heb je altijd een beetje geraspte pittige kaas op voorraad. Is ook direct ontdooit!

Het geheel aan groente in de olie gewokt bevat minder dan **200 kcal. pp**

