

Ratatouille

Serves 4

Ingredients

- 1 can no salt diced tomatoes
- 2 1/2 tablespoons olive oil
- 8 garlic cloves, thinly sliced
- 1 lbs. eggplant, cut in 1-inch cubes
- 1 large onions, quartered lengthwise, thinly sliced crosswise
- 2 bell peppers (assorted colors), cut in 1-inch pieces
- 2 zucchini or yellow squash, cut in 1-inch cubes
- Assorted herbs (parsley, thyme, basil)
- Parmesan cheese, to shave over as garnish
- 1 1/2 teaspoon Salt and pepper to taste

Directions

1. Sauté garlic until golden color in 1/2 tablespoon of olive oil, add tomatoes and chopped herbs. Simmer, partially covered, until thickened, about 20 minutes.
2. While sauce simmers, toss eggplant cubes with 1/2 teaspoon of salt in colander and let drain about 20 min. Pat dry.
3. In a large skillet over medium heat add 2 tablespoons of olive oil and cook onions, peppers, zucchini, and eggplant with 1 teaspoon of salt. Stir occasionally until vegetables are softened for about 12 minutes. (If skillet is too small, cook vegetables in batches).
4. Add vegetables to tomato sauce and add pepper to taste. Simmer, until very tender. Serve warm or at room temperature. Garnish with cheese, chopped herbs. Serve and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Eggplants are a nutrient-dense food, meaning they contain a good amount of vitamins, minerals and fiber in few calories. They are also a great antioxidant.

Ratatouille

4 porciones

Ingredientes

8 dientes de ajo, cortados en rebanadas finas
2 1/2 cucharadas de aceite de oliva
1 lata de tomates picados sin sal
Hierbas variadas (perejil, tomillo, albahaca), picadas
1 libra de berenjena cortada en cubos de 1 pulgada
1 cebolla grande, cortada en dados
2 pimientos morrones (de colores variados), cortados en trozos de 1 pulgada
2 calabacines o calabazas amarillas, cortados en cubos de 1 pulgada
Queso parmesano, para rallar como decoración
1 1/2 cucharadita de sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. En una sartén, sofría el ajo hasta que se dore con 1/2 cucharada de aceite de oliva, agregue los tomates y la mayoría de las hierbas picadas. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto, hasta que espese (unos 20 minutos).
2. Mientras la salsa hierve a fuego lento, mezcle los cubos de berenjena con 1/2 cucharadita de sal en un colador y deje escurrir unos 20 minutos. Seque con papel dando palmaditas.
3. En una sartén grande a fuego medio, agregue 2 cucharadas de aceite de oliva y cocine las cebollas, los pimientos, los calabacines y la berenjena con 1 cucharadita de sal (cocine las verduras en tandas si la sartén es demasiado pequeña). Revuelva ocasionalmente hasta que los vegetales se ablanden (aproximadamente 12 minutos).
4. Agregue los vegetales a la salsa de tomate y agregue pimienta a gusto. Hierva a fuego lento, hasta que esté muy tierno. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Adorne con queso y el resto de hierbas picadas. Buen provecho!

Nutrition Quick-Fact

Las berenjenas son un alimento rico en nutrientes, lo que significa que contienen una buena cantidad de vitaminas, minerales y fibra en pocas calorías. También son un excelente antioxidante.