

Paleoskafferiets Ratatouille

RATATOUILLE

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

90 min

TOMATSÅS

780 g krossade tomater

2 st vitlösklyfta, pressade

2 msk tomatpuré

2 msk olivolja

2 msk rosmarin, färsk hackad

2 msk timjan, färsk

1 tsk himalyasalt, havssalt

1 tsk chilipulver

1 tsk paprikapulver

2 krm svartpeppar, grovmald

FYLLNING

1 st zucchini

1 st aubergine

1 st röd paprika

2 st rödlök

4 st tomat

HUSGERÅD

Måttsats

Vitlökspress

Bunke

Kniv

Ugnsform

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Paleoskafferiets Ratatouille

Ratatouille

Denna goda Ratatouille smakar ljuvligt både som en enskild vegetarisk rätt eller som ett gott tillbehör till köttet, fisken eller kycklingen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Blanda samman ingredienserna till tomatsåsen i en bunke
- Skölj och skär zucchini och auberginen i ca 0,5 cm tjocka skivor
- Skölj, dela på längden och kärna ur paprikan
- Skär paprikan i skivor
- Skala och skär rödlöken i tunna skivor
- Skölj och dela tomaterna på samma sätt
- Häll hälften av tomatsåsen i en ugnssäker form
- Varva Zucchini, tomat, rödlök, Aubergine och paprika efter varandra i i formen



- Häll över resterande tomatsås



- Grädda i ugnen ca 1 timme tills grönsakerna blivit mjuka

Nu är din Ratatouille klar att avnjutas!

Här hittar du fler goda [vegetariska](#) recept i Paleoskafferiet.

Tips: man kan använda sig av en mandolin för att enkelt och snabbt skära upp grönsakerna, det blir väldigt fint och prydligt. Läs gärna vår artikel om [mandolin på bloggen här](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Paleoskafferiets Ratatouille

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
