

Ratatouille

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
736 kJ / 175 kcal

Fett: **10,6 g** Protein: **4,2 g**
Karbohydrater: **18,6 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	løk, hakket i terninger
1	gresskar, i terninger
1	aubergine, i terninger
2	store tomater, i terninger
1	hvitløkbåt, knust
4 ss	olivenolje
6,5 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Økologisk</u> <u>Soyasaus</u>
1 ss	riseddik eller hvitvin
1 ts	sukker
200 dl	tomatsaft
2 dl	tomatsaft
	Salt
	Oregano
	Chilipulver

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær grønnsakene i terninger og legg dem i en dyp panne (sauteuse) sammen med hvitløken. Stekes i olje ved middels varme. Tilsett Kikkoman naturlig brygget organisk soyasaus, eddik, sukker og tomatkraft, og kok opp. La småkoke i noen minutter, til grønnsakene er møre. Krydre med salt, oregano og chili.

Steg 2

Server med ris og eventuelt med godt brød.