

Овощное рагу Рататуй

Автор: Administrator

18.09.2018 00:00 - Обновлено 08.10.2018 20:13



Рататуй – это традиционное блюдо французской кухни, приготовленное из овощей. В кулинарных книгах первое упоминание о нём датируется 1778 годом. Родиной блюда считается Прованс, т.к. оно было весьма популярным среди бедных крестьян, проживавших на территории современной Ниццы. В наше время рататуй заслуженно пользуется огромной популярностью как необычайно вкусное, полезное и диетическое блюдо. Его ценят гурманы и любители французской кухни. Его можно встретить в меню самых дорогих ресторанов мира.

Изначально рататуй готовили из свежих летних овощей, таких как кабачок, перец, помидор, лук и чеснок. Современные рецепты предлагают добавить ещё и баклажан. Аналоги этого блюда есть и в других странах: венгерское лечо, итальянская капоната, испанское писто или русское овощное рагу. Однако рататуй имеет свой неповторимый и оригинальный вкус, который придают ему прованские травы.

Рататуй можно подавать в качестве дополнения к гарнирам, а также к мясным и рыбным блюдам. Однако он вкусен и сам по себе с куском свежего ароматного хлеба.

Рецепт овощного рагу Рататуй

Ингредиенты:

- кабачки (цукини или паттисоны) - 2 шт.;
- баклажан - 1 шт.;
- помидоры - 5 шт.;
- сладкий болгарский перец - 1 шт.;
- лук - 1 шт.;
- чеснок - 4 зубчика;
- томатная паста - 1 ст. л.;
- растительное масло – 50 мл;
- прованские травы - 1 ч. л.;
- соль - по вкусу;

Овощное рагу Рататуй

Автор: Administrator

18.09.2018 00:00 - Обновлено 08.10.2018 20:13

- молотый чёрный перец - по вкусу;
- свежая зелень (петрушка, зелёный базилик) – 1 пучок.

Приготовление:

1. Овощи и зелень тщательно моем. Перец очищаем от семян и плодоножки, чистим лук.
2. Баклажаны, кабачки и сладкий перец нарезаем кубиками небольшого размера. Помидоры, лук и чеснок нарезаем мелко.
3. Разогреваем сковороду, вливаем растительное масло и начинаем поочередно обжаривать овощи. Помещаем в сковороду баклажаны, солим и обжариваем около 10 минут. Затем убираем их из сковороды.
4. Добавляем в сковороду ещё немного растительного масла, кладём кабачки и солим их. Обжариваем примерно 5 минут и тоже убираем из сковороды.
5. Далее снова вливаем в сковороду растительное масло и обжариваем лук до мягкости. Затем добавляем к луку сладкий перец и чеснок и готовим ещё 5 минут. Добавляем помидоры, томатную пасту, чёрный перец, соль и прованские травы. Оставляем тушить на слабом огне 8-10 минут, пока помидоры не пустят сок.
6. После этого добавляем в сковороду ранее обжаренные кабачки и баклажаны и доводим блюдо до кипения. Далее тушим на слабом огне около 10 минут, пока не станут мягкими баклажаны. Затем нужно попробовать блюдо, посолить и поперчить если требуется.
7. Готовый рататуй снимаем с огня, посыпаем рубленой свежей зеленью и подаём к столу.