

Munakoiso-kesäkurpitsapata

Tämä ratatouillen muunnelma maistuu niin kuumana kuin kylmänä.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 40 minuuttia 4 annos	
250 g:n	Munakoiso kuutioituna
1 rkl	Sitruunamehua
1 rkl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	Sipuli paksuina viipaleina
250	Kesäkurpitsaa paksuina viipaleina
1 dl	Kuivaa valkoviiniä tai vettä
1	Suuri tomaatti kaltattuna (ryöpätä , esikeittää , kiehauttaa) ja paloitetuna (poista siemenet)
3	Valkosipulin kynttä hienonnettuna
1 rkl	tomaattipyreetä
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	Basilikaa
$\frac{1}{2}$ tl	meiramia
1	laakerinlehti
Vastajauhettua	Mustapippuria
(hieman	Suolaa)

1. Kuumenna uuni +180°C asteeseen. Laita munakoisokuutiot lävikköön, pirskota niiden päälle sitruunamehua ja jätä ne valumaan 15 minuutiksi. Taputtele kuutiot kuiviksi talouspaperilla.
2. Kuumenna öljyä 1 minuutin verran kohtalaisella lämmöllä padassa. Lisää sipuli ja kuullota noin 5 minuuttia. Kun sipuli on pehmennyt, kaada joukkoon munakoisokuutiot ja kesäkurpitsaviipaleet. Kypsennä vihanneksia samalla sekoittaen 3 minuuttia. Lorauta sekaan viini tai vesi, kuumenna kiehumispisteeseen ja anna haihtua noin 1 minuutti. Lisää seuraavaksi tomaatti, valkosipuli, tomaattisose, timjami, basilika, meirami, laakerinlehti ja pippuri. Maista ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Kuumenna aineiksia kiehumispisteeseen.
3. Siirrä pata uuniin noin 30 minuutiksi, kunnes vihannekset ovat kypsyneet. Poista laakerinlehti ja vie vihannespata tarjolle.

Yhdessä annoksessa

Kaloreita

68

Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0
proteiineja	2 g
hiilihydraatteja	6 g
Natriumia	24 mg
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0



Munakoiso



Kesäkurpitsa