

# К РАТАТУЙ

Классический рататуй со средиземноморскими цветами, ароматами и травами станет прекрасным основным блюдом для Капхи. Подавать с зерновыми или салатом. Порций: 4.

## Ингредиенты

1 столовая ложка подсолнечного масла  
Кусочки лука-порей длиной 7,5 см. Тонко нарезать  
1 небольшой зеленый перец. Разделить на 4 части, очистить от косточек и тонко нарезать  
1 круглый баклажан. Очистить от кожуры и нарезать толстыми ломтиками  
2 кабачка, нарезать толстыми ломтиками  
3 спелых томата. Очистить от семечек и грубо нарезать  
1 мелко нарезанный зубчик чеснока (по желанию)  
1 стакан растительного сыря (с. 225) или  $\frac{1}{3}$  кубика органического овощного бульона (сварить в 1 стакане воды)  
2 чайные ложки сухого орегано  
1 чайная ложка сухого майорана  
Соль по вкусу  
Свежемолотый черный перец  
115 г органического, свежего кремообразного козьего сыра. Разрезать на ломтики

1. Предварительно разогреть духовку до 175 °С.
2. В кастрюле разогреть масло на медленном огне. Добавить лук-порей, перец, баклажан и кабачок. Медленно тушить, часто помешивая, примерно 5 мин.
3. Добавить томаты, чеснок, растительное сырье, орегано, майоран; соль и перец по вкусу.
4. Переложить смесь в форму, накрыть и выпекать в течение 30 мин.
5. Вынуть из духовки и снять крышку. Разогреть жаровню.
6. Выложить козий сыр ломтиками поверх рататуя. Жарить, не накрывая, пока сыр не начнет растапливаться и не покроется золотистой корочкой (примерно 5 мин).

**В** Рекомендовано в умеренных количествах.

**П** Не рекомендовано из-за наличия согревающих специй, баклажана и томата.

Не содержит молочных продуктов, если не использовать козий сыр. Не содержит глютена.

