

# Ratatouille

**Dosha:** Vata/Kapha (kan tilpasses Pitta) – Til Pitta ville jeg bruge lidt mindre tomatpuré, eddike, hvidløg og sort peber og evt. lidt mere squash og friske urter.

## Ingredienser (4 personer)

### Tomatsauce

- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 4 tomater, grofthakkede
- 2 spsk. koncentreret tomatpuré
- 2 spsk. soltørrede tomater i olie, finthakkede
- 1 tsk. tørret timian eller frisk timian
- 1 tsk. tørret oregano
- ½ tsk. spidskommen
- 1 spsk. æblecidereddike
- ½ tsk. sukker
- smør til stegning
- Salt og friskkværnet peber

### Grøntsager

- 1 squash
- 1 rød peberfrugt
- 1 aubergine
- 2 rødløg
- 3-4 tomater
- Olivenolie til pensling
- Timian
- Salt og friskkværnet peber



## Fremgangsmåde

1. Smelt smørret i en gryde ved middel varme. Tilsæt løg og hvidløg, og sauter dem til løgene er bløde og klare.
2. Kom de grofthakkede tomater, tomatpuré og soltørrede tomater i gryden. Tilsæt timian, oregano og spidskommen samt lidt salt og friskkværnet peber.
3. Lad tomatsaucen simre ved svag til middel varme i ca. 20 - 25 minutter.
4. Smag til sidst saucen til med æblecidereddike, sukker, salt og peber.
5. Tænd ovnen på 175 °C varmluft.
6. Smør et ovnfast fad, og fordel tomatsaucen jævnt i bunden.
7. Skær squash, peberfrugt, aubergine, rødløg og tomater i nogenlunde ensartede skiver.

8. Fordel grøntsagerne skiftevis oven på tomatsaucen, så de står tæt.
9. Pensl grøntsagerne let med olivenolie, og drys med timian, salt og friskkværnet peber.
10. Sæt fadet i ovnen, og bag ratatouillen i ca. **30-45 minutter**, til grøntsagerne er møre og let gyldne i kanten.
11. Drys med frisk basilikum lige inden servering.

**Forslag til tilbehør:**

Server ratatouillen med couscous vendt i en frisk ingefærvinaigrette. Du kan også servere den med quinoa, bulgur, ris eller godt brød eller feta ved siden af.