Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ragout de Verduras (Ratatouille)



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
7" Santoku Knife
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

- 4 tomates medianos, en cuartos o en rodajas
- 1 calabacín mediano, cortado en cubitos (o cortado con Cono #3)
- 1 pimiento verde mediano, cortado en tiras
- ¼ taza de perejil picado (15 g)
- 1 cucharada de sal (15 g)
- ¼ cucharadita de pimienta (3.75 g)
- 2 - 4 tazas de alubias cannellini cocidas (opcional) (354 - 708 g)

Preparación :

1. Corta la berenjena en cubos de ½ pulgada. Reserva.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que se ablanden.
3. Añade los demás ingredientes, tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo.
4. Cocina a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 10 minutos.
5. Decora con las hierbas frescas, si lo deseas, y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 85
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 1758mg
Carbohidratos: 19g
Fibra Dietética: 8g
Azúcar: 9g
Proteína: 4g
El análisis no incluye las alubias cannellini