KIKKOMAN

Ratatouille

Czas ogółem **30 min** **30 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
736 kJ / **175 kcal**

Tłuszcz: **10,6 g** Białko: **4,2 g**
Węglowodany: **18,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1	cebula pokrojona w kostkę
1	dynia pokrojona w kostkę
1	bakłażan pokrojony w kostkę
2	duże pomidory pokrojone w kostkę
1	rozgnieciony ząbek czosnku
4 łyżki	oliwy z oliwek
6,5 łyżki	Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	octu ryżowego lub białego wina
1 łyżeczka	cukru
200 ml	soku pomidorowego
	sól
	oregano
	chili w proszku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Warzywa pokroić w kostkę i podsmażyć na średnim ogniu na oliwie razem z czosnkiem w głębokiej patelni. Dodać naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman, ocet, cukier oraz sok pomidorowy i zagotować. Przez kilka minut gotować na wolnym ogniu, aż warzywa się zmiękną. Doprawić solą, oregano i chili.

Krok 2

Podawać z ryżem, makaronem, kaszą lub pieczywem.