



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором

**здоровое-питание.рф**

## Рататуй



- Автор рецепта  
Аня Галичкина
- Время приготовления  
80 мин
- Калорийность  
70 ккал/100 г
- Вес  
1600 г
- Количество порций  
6

Это блюдо всегда было популярно во Франции. Оно близко по составу нашему рагу.

## Ингредиенты

- Соль по вкусу 1 щепотка
  - Сахар 1 ч. л.
  - Кабачки 500 г
  - Баклажаны 500 г
  - Подсолнечное масло 350 мл
  - Зеленый перец 2 шт.
  - Помидоры 1 кг
  - Репчатый лук 250 г
  - Чеснок 2 зубчик
  - Тимьян по вкусу 2 щепотка
  - Базилик по вкусу 1 щепотка
- 
- Оливковое масло 5 ст. л.

## Процесс приготовления

### Шаг 1

Сначала сделать соус. Для этого сладкий перец нужно очистить от зернышек и отправить в духовку на 15 минут.



### Шаг 2

400 г помидор (примерно 4 большие овоща) очистить от шкурки. Мелко нарезать лук и чеснок. Все вместе обжарить на сковороде.



### Шаг 3

Перцы очистить от кожуры и добавить к смеси на сковороде. Тушить примерно 10 минут.



### Шаг 4

Нарезать кабачки, баклажаны лук и помидор кружочками.



### Шаг 5

Взять огнеупорную миску. Залить в нее соус и выложить кружочки овощей. Отправить в духовку на 1-1,5. На температуре 160-170 градусов.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь  
рацион**