Jedno danie na kilka sposobów – ratatuja

Ratatuja – klasyczne danie z duszonych warzyw – to doskonały dodatek do mięsa, kurczaka czy ryby.

Ratatuja

8 porcji
Przygotowanie 20 minut
Gotowanie 30 minut

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 czerwone papryki, drobno pokrojone
4 cukinie, przekrojone wzdłuż na pół i grubo pokrojone
3 bakłażany, drobno pokrojone
800 g krojonych pomidorów z puszki

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, aż zmięknie i lekko się przyrumieni. Dodać czosnek i smażyć 1 minutę, a potem dodać paprykę i smażyć jeszcze 2 minuty, od czasu do czasu mieszając. Wrzucić cukinię oraz bakłażana i starannie wymieszać.
2) Dodać pomidory i zagotować. Zmniejszyć ogień i dusić pod lekko uchyloną pokrywą 20 minut, mieszając, aż warzywa będą miękkie. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dużą szczyptą cukru.
3) Aby zamrozić, wystudzić, a potem nałożyć pojedyncze lub podwójne porcje do szczelnych pojemników lub zamykanych plastikowych torebek. Podpisać i włożyć do zamrażalnika.
4) Przechowywać do 3 miesięcy. Rozmrozić w kuchence mikrofalowej lub zostawiając na noc w lodówce.

Dania z ratatują

Poniższe przepisy przewidziane są dla 2 osób i w każdym wykorzystano 2 porcje ratatui.

Gulasz wegetariański z cieciorką
Podgrzać w garnku na wolnym ogniu ratatuję z 250 g odsączonej cieciorki z puszki. Dodać 45 g posiekanego młodego szpinaku i 1/2 łyżeczki płatków chili. Podawać na gotowanym ryżu, z kleksem z jogurtu lub kwaśnej śmietany.

Makaron zapiekany z tuńczykiem
Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Ugotować al dente 100 g krótkiego makaronu (penne, fusilli lub farfalle). Odcedzić starannie, wrzucić z powrotem do garnka. Dodać ratatuję oraz 95 g odsączonego, rozdrobnionego tuńczyka z puszki i wymieszać. Nałożyć do żaroodpornego naczynia o pojemności 1,25 litra i posypać 1/2 szklanki startego parmezanu lub sera cheddar. Piec 15 minut, aż ser się roztopi i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza.

Tarty z ratatują
Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i wyłożyć blachę do pieczenia papierem do pieczenia. Przekroić na pół płat mrożonego ciasta francuskiego. Owinąć ścisło jedną część folią spożywczą i schować z powrotem do zamrażalnika. Rozmrozić resztę ciasta, wykroić dwa kwadraty i ułożyć na blasze. Zaznaczyć nożem margines szerokości 1 cm od brzegów. Ponakłuwać ciasto widelcem, omijając zaznaczone marginesy. Piec 15 minut, aż wyrośnie i lekko się przyrumieni. Odgrzać w międzyczasie ratatuję. Ułożyć kawałki ciasta na osobnych talerzach; jeśli środek ciasta jest wybrzuszony, delikatnie go spłaszczyć, naciskając palcami przez czystą ściereczkę. Nałożyć na środek ciasta ratatuję, posypać pokruszonym serem feta oraz świeżym tymiankiem i od razu podawać.

Paszteciki z soczewicą i curry
Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Odgrzać ratatuję w

małym garnku. Dodać 1/4 szklanki czerwonej soczewicy, 1/4 szklanki wody i łyżeczkę curry. Zagotować pod przykryciem na niewielkim ogniu, a następnie zmniejszyć ogień i gotować bardzo powoli 15 minut, aż soczewica będzie miękka, często mieszając, żeby nie przywarła do dna. Odstawić do całkowitego ostygnięcia. Rozmrozić 2 płaty mrożonego kruchego ciasta. Wykroić z każdego dwa koła o średnicy 15 cm; jeśli drugie koło będzie niepełne, dosztukować resztkami ciasta. Nałożyć nadzienie na ciasto i mocno zlepić brzegi, tworząc sakiewki. Lekko nacisnąć, aby podstawa sakiewek była płaska. Piec 20 minut, aż lekko się przyrumienią.

Ratatuja z polentą
Odgrzać ratatuję w małym garnku. Wlać do osobnego garnka 1 i 1/2 szklanki wywaru z kurczaka lub warzyw i zagotować. Wsypać 1/2 szklanki polenty błyskawicznej i gotować na wolnym ogniu 3 minuty, cały czas mieszając, aż będzie gęsta i miękka. Dodać 2 łyżki startego parmezanu i wymieszać. Podawać ratatuję na polencie, posypaną świeżą bazylią. Można również położyć na wierzch jajko w koszulce.

Ratatuja z pieczoną rybą
Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Nałożyć ratatuję do naczynia do zapiekania o wymiarach 20 x 15 cm. Położyć na wierzchu dwa filety z łososia lub ryby o białym mięsie (150 g każdy). Skropić 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i 2 łyżeczkami soku z cytryny. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Piec 15 minut, aż ryba będzie gotowa.

Fot. Shutterstock