

Ratatouille

2 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de abobrinha crua

ou

100 gramas de berinjela, crua

ou

1 unidade grande de tomate (150 g)

ou

1 unidade média de cebola (70 g)

ou

100 gramas de queijo mozzarella

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 colher de chá de tomilho, fresco (1 g)

ou

1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)

ou

5 gramas de sal dietético

Método de preparo

1

Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela e salpique 1 colher (chá) de sal marinho refinado por cima. Espalhe bem e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Escorra toda a água que formar. Reserve. Coloque em uma assadeira, um legume de cada vez e por último o queijo, como se montasse uma lasanha. Reserve. Em uma vasilha, misture o azeite com os temperos e regue os legumes. Leve ao microondas por 20 min ou até os legumes ficarem macios. Cubra com a mozzarella em fatias ou ralada e leve para dourar.