Ratatouille Recargado

con Porotos Blancos, Salsa de Tomate y Queso

En la exquisita comida de esta noche, el ratatouille, un plato provenzal clásico compuesto de verduras tiernas y guisadas, se combina en solo 30 minutos. Los porotos cremosos, el zuquini terroso, el morrón dulce y los tomates cherry se cuecen a fuego lento hasta obtener un final sabroso en una salsa de tomate. El pan untado con pesto se sirven a un lado.

Contiene: Frutos secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

1 lata de porotos blancos

1 zuquini

1 morrón pequeño

110 gr de tomate cherry

1 cebolla

1 diente de ajo

15 gr de maní

30 gr de queso

2 pancitos

1/4 de pesto de albahaca y espinaca

1/2 taza de salsa de tomate

Nutrición por porción: Calorías 375 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 44 g, Proteínas 15 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

Ratatouille Recargado

con Porotos Blancos, Salsa de Tomate y Queso

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Cortá los extremos del **zuquini** y descartalos. Luego cortalo a la mitad a lo largo, y luego en rodajas estilo medialuna de 2 cm. de grosor.

• Cortá el **morrón** en pedazos medianos, de aproximadamente 2 cm. cada uno.

• Pelá y picá el **ajo** y la **cebolla**.

• Colá y enjuagá los **porotos**.

• Cortá a la mitad los **tomates cherry**.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – TOSTÁ EL MANÍ

• Picá el **maní** en pedazos grandes.

• Colocá el **maní** en una sartén grande y seca a fuego medio. Tostá 1-2 minutos, o hasta que la sartén esté fragante, agitando con frecuencia. Transferí el maní a una tabla de cortar.

3 – EMPEZÁ EL RATATOUILLE

• Calentá 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en la sartén utilizada para el maní a fuego medio-alto. Agregá el **zuquini**, el **morrón**, la **cebolla** y el **ajo** a la sartén caliente. Condimentá con sal y una pizca de pimienta. Cociná 2-3 minutos, o hasta que las cebollas comiencen a ablandarse, revolviendo ocasionalmente.

4– TERMINÁ EL RATATOUILLE

• Reducí el fuego de la sartén a bajo. Agregá los **porotos**, la **salsa** y ½ (1) taza* de agua. Revolvé para combinar. Cociná a fuego lento de 6 a 8 minutos, o hasta que el zuquini esté blando y la salsa se reduzca, revolviendo ocasionalmente.

• Retirá del fuego. Agregá los **tomate cherry**, ajustá con sal y pimienta al gusto.

** la medida que usamos es 1 taza = 250ml.*

5– PREPARÁ LOS CROSTINI

• Prendé el horno a fuego bajo.

• Cortá el **pan** por la mitad.

• Colocá el **pan** en una bandeja para hornear. Rociá con 1-2 cucharaditas de aceite de oliva y condimentá con sal y pimienta.

• Transferí la bandeja al horno. Tostá de 2 a 4 minutos o hasta que el pan está ligeramente dorado.

• Retirá del horno. Untá el **pesto de espinacas y albahaca** sobre la parte superior del pan.

6– ¡A COMER!

• Dividí el **ratatouille de porotos** entre platos hondos. Espolvoreá con **maní tostado** y **queso provolone**. Serví los **crostini con pesto de albahaca** al lado ¡y disfrutá!