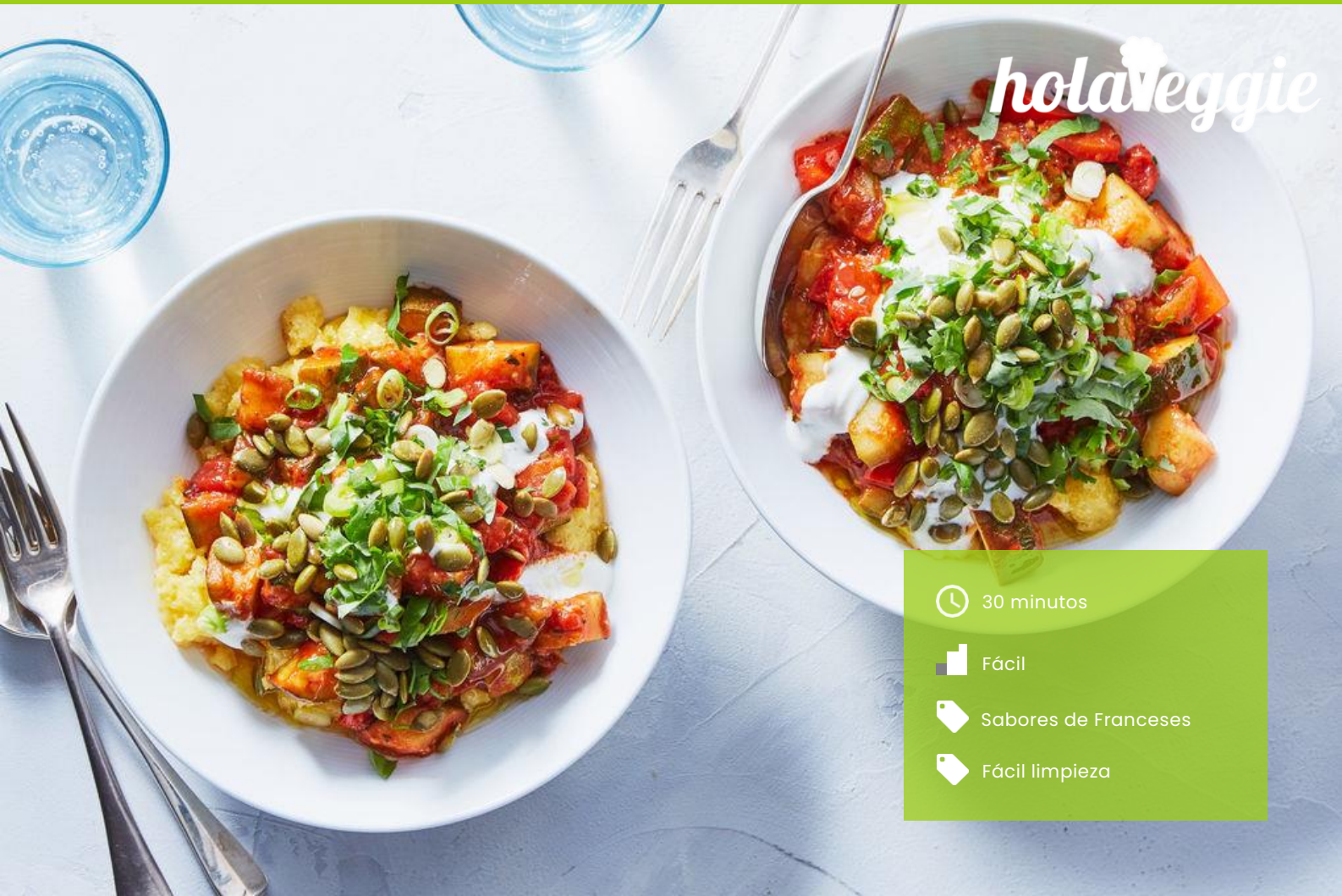


# Ratatouille Estilo Mexicano

## con Semillas de Calabaza y Colchón de Polenta



🕒 30 minutos

📖 Fácil

🏷️ Sabores de Franceses

🏷️ Fácil limpieza

Tomamos el clásico ratatouille francesa (un abundante guiso de berenjenas, zuquinis, morrones y tomates) y le damos un toque más latino. Cocinamos a fuego lento morrón de estación y zuquini tierno en salsa de tomate con cilantro y chile pimienta picante. El guiso picante se sirve sobre polenta suave y se decora con crema agria, cilantro picado y semilla de calabaza crunchy.

Contiene: Frutos Secos • **Picante**

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

### Ingredientes en la caja



lata de  
tomate  
1  
un



morrón  
1  
un



lima  
1  
un



semilla de  
calabaza  
1  
cda



zuquini  
1  
un



cilantro  
10  
gr



polenta  
3/4  
taza



pimiento  
picante  
1  
un



crema de  
almendras  
40  
gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén grande
- ✓ Olla mediana

Nutrición por porción: Calorías 620 kcal, Grasas 38 g, Carbohidratos 59 g, Proteínas 15,7 g

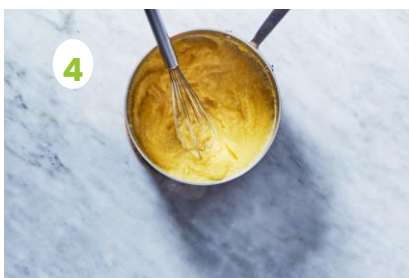
Cocinando para  
**4**

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.

Comé más plantas. 🌱

# Ratatouille Estilo Mexicano

## con Semillas de Calabaza y Colchón de Polenta



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Picá muy finamente el **pimiento picante**, desechando la parte interna blanca y las semillas para que no sea tan picante. *Manipulalo con cuidado, no te toques la cara ni los ojos y lavate bien las manos luego de picarlo. Si es necesario, usá guantes.*
- Recortá los extremos del **zucchini** y cortarlo a lo largo en cuartos. Cortá cada cuarto transversalmente en pedazos de 1 centímetro.
- Descartá la semilla y el tronco, y cortá el **morrón** en cubos de 1 centímetro.
- Separá las **hojas de cilantro** de los **tallos**; picá finamente los **tallos tiernos** y las **hojas de cilantro** por separado.
- Exprimí la **lima**.
- Abrí la lata de **tomate perita**.



*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 – EMPEZÁ LA RATATOUILLE

- En una sartén grande, calentá 3 (6) cucharadas de aceite a fuego medio-alto. Agregá el **zucchini**, el **morrón** y los **tallos de cilantro**, junto con  $\frac{1}{2}$  (1) cucharadita de sal y pimienta a gusto. Tapá y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, aproximadamente 6 minutos.
- Destapá y seguí cocinando hasta que se ablanden más y comiencen a dorarse, unos 6 minutos más.

### 3 – TERMINÁ LA RATATOUILLE

- Agregá tanto **pimiento picante** como gustes, los **tomates peritas con todo su jugo** y la **mitad de las hojas de cilantro**. Continúa cocinando a fuego medio-alto hasta que las verduras estén tiernas y la salsa se haya espesado, 10–12 minutos.
- Agregá **1 (2) cucharadas de jugo de lima**. Sazoná a gusto con sal y pimienta. Retirá del fuego y tapá para mantener caliente: este es tu **ratatouille**.

### 4 – PREPARÁ LA POLENTA

- Mientras tanto, pon a hervir 3 (6) tazas de agua y 1 (2) cucharadita de sal en una cacerola mediana. Incorporá la **polenta** al agua hirviendo y luego reducí el fuego a bajo. Cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que espese, de 2 a 3 minutos. Retirá del fuego.

### 5 – SAZONÁ LA POLENTA

- Incorporá  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) taza de aceite de oliva a la **polenta**. Sazoná al gusto con sal y pimienta y mezclá bien.

### 6 – DECORÁ Y SERVÍ

- En un bowl pequeño, mezclá la **crema de almendras** con **1 (2) cucharada de jugo de lima** y 1 (2) cucharada de agua. Sazoná a gusto con sal y pimienta: esta es tu **crema agria**.
- Serví la **polenta** en platos hondos y cubrí con la **ratatouille**. Rociá con la **crema agria**. Decorá con el **resto del cilantro** y las **semillas de calabaza tostadas**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor,  
compartí la comida

 holaveggiear

