KIKKOMAN

Ratatouille ar safrānu

Kopējais laiks **70 min.** **30 min.** sagatavošanas laiks **40 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
661 kJ / 157 kcal

Tauki: **10,20 g** Olbaltumvielas: **4,40 g**
Ogļhidrāti: **10,80 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

1	sīpols
2	ķiploka daiviņas
4 ēdamk.	olīveļļas
2 ēdamk.	tomātu pastas
0,5 g	safrāna
3 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 šķipsniņa	cukura
1	cukīni (dzeltens un zaļš)
2	gaļīgie tomāti
2	cukīni (dzeltens un zaļš)
1	baklažāns
3	bazilika zariņi
3	rozmarīna zariņi
3	timiāna zariņi
1 šķipsniņa	svaigi maltu piparu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200°C.

Solis 2

Noskalo un nosusini cukīni, baklažānus un tomātus. Pēc tam sagriez tos plānās, vienādās šķēlēs un saliec atsevišķās bļodās.

Solis 3

Noskalo un nosusini baziliku, rozmarīnu un citronu. Noplūc bazilika lapas un rozmarīna skujiņas un smalki sakapā. Sarīvē citrona miziņu.

Solis 4

Nomizo un sakapā ķiploku un sīpolus, un lielā pannā viegli apcep kopā ar 2 ēdamk. olīveļļas un lielāko daļu svaigo zaļumu. Tad pievieno tomātu pastu, safrānu, cukuru un 1 ēdamk. Kikkoman sojas mērces un pasautē dažas minūtes.

Solis 5

Ieliec maisījumu cepamtraukā un vienmērīgi izlīdzini pa trauka pamatni. Pēc tam traukā pamīšus izkārto baklažāna, cukīni un tomātu šķēles kā jumta dakstiņus.

Solis 6

Pārslaci ar 2 ēdamk. Kikkoman sojas mērces un 2 ēdamk. olīveļļas, un pieber piparus.

Solis 7

Pārsedz cepamtrauku ar alumīnija foliju un cep cepeškrāsnī aptuveni 35-45 min.

Solis 8

Pēc cepšanas pārkaisi ar atlikušajiem svaigajiem zaļumiem, citrona miziņu un pipariem.