



# Bönratatouille

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



Ratatouille är en klassisk fransk grönsaksröra. Den består vanligen av tomater, aubergine, squash, paprika och lök. Namnet kommer från franskans *touiller* "att röra om".

## GÖR SÅHÄR

1. Lägg börnorna i blöt dagen innan och koka sedan efter instruktion.
2. Skär grönsakerna i lika stora bitar.
3. Fräs grönsakerna i rapsolja tills de blir mjuka.
4. Tillsätt tomatpuré, matlagningsvin, pressad vitlök och kryddor.
5. Låt sjuda några minuter.
6. Smaka av med salt och peppar och ev. lite honung.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

- 1 dl bruna bönor
- 1 gul lök
- ½ squash
- ½ röd paprika
- 1 tomat
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk tomatpuré
- 3 msk vitt matlagningsvin
- 1 krm torkad timjan
- 1 krm torkad rosmarin
- En knippe persilja
- Rapsolja till stekning
- Salt och peppar
- Ev. lite honung för att runda av

### 50 portioner

- 12 dl bruna bönor
- 12 gula lökar
- 6 squash
- 6 röda paprikor
- 12 tomater
- 10-12 vitlöksklyftor
- 2 dl tomatpuré
- 6 dl vitt matlagningsvin
- 2 msk torkad timjan
- 2 msk torkad rosmarin
- En stor knippe persilja
- Rapsolja till stekning
- Salt och peppar

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

