



Ratatouille med bønner og hvidløgsbrødstykker

En krydret og mættende gryde propfyldt med grøntsager og cremede bønner. De sprøde hvidløgsbrødstykker på toppen af ratatouillen fuldender retten.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jul – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Brødcroutoner

1 surdejsbrød

2 fed hvidløg

½ dl olivenolie

Ingredienser

1 stor **løg**

2 **røde peberfrugter**

1 **squash**

2 spsk olivenolie

½ tsk salt

½ bundte **timian**

400 g **bøftomater**

3 fed hvidløg

½ tsk chili flakes

3 spsk tomatpuré

2 dl hvidvin

1 spsk konc. grøntsagsbouillon

2 spsk soja sauce

1 dåse butter beans

Salt og peber

500 g **spinat**

Til servering

2 håndfulde **bredbladet persille**

Chili flakes

Creme fraiche

Næringsindhold pr. 100g

Energi	103 kcal
Energi	434 kJ
Kulhydrater	12.2 g
Kostfibre	2.4 g
Fedt	3.6 g
Proteiner	3.1 g

Ernæringsberegningerne er eksklusiv de ingredienser, der er angivet i afsnittet "Til servering" i ingrediens-sektionen.

Opskriftudvikling, styling og foto: Camilla Skov

Tilberedning

- 1 Sæt ovnen på 200 grader.
- 2 Riv brødet i mindre stykker, og fordel på en bagepapirsbeklædt bageplade. Riv hvidløg over brødet, giv et godt drys olivenolie og fordel jævnt på brødet.
- 3 Bag i ovnen i ca. 8 minutter, eller til brødet er gyldent.
- 4 Pil løget og skær i skiver eller tern efter smag.
- 5 Skyl peberfrugt og squash og skær i grove tern.
- 6 Steg grøntsagerne ved middel varme i en stor sauterpande eller gryde i olie med et drys salt. Brænder grøntsagerne på, skrues der ned for varmen.
- 7 Skyl timian, hak fint og tilsæt.
- 8 Skyl tomaterne og skær i fine tern. Sæt til side.
- 9 Pil hvidløgsfedene, hak fint og tilsæt til grøntsagerne sammen med chili flakes og tomatpuré. Steg med i 3-5 minutter.
- 10 Skru op for varmen og tilsæt hvidvin. Lad koge godt igennem.
- 11 Tilsæt tomaterne, konc. grøntsagsfond og soja og lad simre i 30 minutter under lå Tilsæt ekstra vand ved behov.
- 12 Dræn bønnerne, skyl dem, mos dem let med hænderne og tilsæt. Ved at mose dem en anelse, frigiver de stivelse, som jævner gryden.
- 13 Lad ratatouillen simre i 5-10 minutters tid og smag så til med salt og peber.
- 14 Skyl spinat, hak groft og tilsæt lige inden servering.
- 15 Skyl og hak persillen groft.
- 16 Servér ratatouillen straks sammen med chili flakes, creme fraiche og den hakkede persille.



Tip

Så lidt som 1 tsk æblecidereddike og 1 tsk sukker kan nogle gange løfte smagen, hvis du synes, der mangler noget, men det er ikke altid det behøves.

