

Ratatouille



El Ratatouille es un plato de **origen francés** que consiste simplemente en una mezcla de verduras guisadas; en nuestro caso lo hacemos preparado al horno.

Las [verduras](#) son una importante fuente de [minerales](#) y [fibra](#). La salsa de tomate, cuando es casera, aumenta el poder antioxidante del plato. Si le añadimos patata aportamos hidratos de carbono. El aceite de oliva virgen le aporta el toque de [grasa saludable](#).

Una manera diferente de ofrecer verduras a los niños porque la salsa de tomate les suele gustar, están blanditas y algo tostaditas....

¿Qué necesito?

- 2 berenjenas pequeñas y delgaditas.
- 1 calabacín verde del mismo diámetro.
- 3 tomates pera.
- 2 patatas medianas.
- [Salsa de tomate casera](#) (Ver receta en "Recetas de familia")

¿Cómo lo preparo?

Se eligen verduras con un diámetro similar para que, al montar el plato, se forme un "rosco" más uniforme. Se pelan las patatas, el resto de las verduras solo se lavan porque se preparan con la piel. Cortamos en rodajas finitas, de unos 2 o 3 mm, todas las verduras. Elegimos un molde redondeado apto para el horno. Cubrimos el fondo del

molde con un poco de salsa de tomate y disponemos en fila las rodajas alternando berenjena-calabacín-patata-berenjena-calabacín-tomate-berenjena-calabacín-patata-berenjena-calabacín-tomate... .. siguiendo las paredes del molde formando un "rosco". Cuando cerramos el círculo rellenamos el centro con otro "rosco" más pequeño. Ponemos un poco de salsa de tomate encima rellenando los huecos, y añadimos un buen chorrito de aceite de oliva y un poco de romero.

Precalentamos el horno a 150 grados con ventilador. Horneamos unos 60-75 min. Hay que prestar más atención a la berenjena, por lo que las rodajas no pueden ser gruesas y la cocción ha de ser lenta para que no queden duras.

Pasado este tiempo aplastamos un poquito la verdura para que tomen un poco la humedad del tomate y el calor y se deja otros 15 o 30 minutos vigilando la textura de las verduras aproximadamente una hora o una hora y media depende del tipo de horno.

*** Niños desde los 7-8 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
