

## Danie jak z bajki – przepis na francuskie ratatouille z jajem

Macie ochotę na francuskie danie z warzywami? Proponujemy ratatouille! Ale zamiast tradycyjnej potrawy, podajemy przepis na zapiekaną wersję, którą rozślawił pewien filmowy szczurek, który chciał zostać kucharzem. Pamiętajcie?



### Warto wiedzieć

Ratatuj, a po francusku ratatouille, to znana warzywna potrawa m.in. z pomidorów, cukinii, bakłażana i papryki. Pochodzi z Nicei i w swojej klasycznej odsłonie jest to rodzaj potrawy, przypominającej nieco leczko, ragout lub gulasz, ale w wersji bezmięsnej. Jej przygotowanie jest proste i szybkie – warzywa kroi się w dużą kostkę i smaży, a następnie dusi w garnku. Trochę bardziej pracochłonną, ale zdecydowanie efektywniejszą odmianą ratatouille jest Confit byaldi. W połowie lat 70. wymyślił ją znany francuski szef kuchni Michel Guérard, który smażoną w oliwie potrawę chciał uczynić nieco lżejszą. W tym wydaniu bardzo cienkie plastry bakłażana, cukinii i pomidora piecze się w piekarniku.

Ratatuj na cały świat rozślawiła jednak... bajka. Animowany film o tym samym tytule został stworzony w 2007 r. przez studio Pixar. Utalentowanego kulinarnie szczurka pokochali



wszyscy miłośnicy francuskiej kuchni i nie tylko. Co ciekawe, twórcy animacji konsultowali się z wybitnym amerykańskim szefem kuchni Thomasem Kellerem. To właśnie on stworzył wersję ratatouille, która została zaprezentowana w bajce jako danie mogące olśnić nawet najbardziej wymagającego krytyka kulinarnego.

### **A gdyby tak dodać jajka?**

Jedną z zalet ratatouille jest to, że bardzo łatwo to danie modyfikować. Możemy w nim wykorzystać składniki, które lubimy i mamy akurat pod ręką. Można też wzbogacić je o niestandardowe dodatki. Tym razem proponujemy wersję z polskim akcentem, czyli dodatkiem pożywnych jajek umieszczonych pomiędzy warzywami w formie miniomleczków.

– Jajka są bogate w witaminy, takie jak A, D, E i K oraz B12, która występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego – wymienia Tomasz Jokiel, ekspert firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Nie brakuje w nich również składników mineralnych, takich jak żelazo, potas, magnez, wapń, jod, fosfor, cynk, miedź czy selen. Są w nich także wszystkie niezbędne aminokwasy, a także tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3. Co więcej, dają poczucie sytości na długi czas.

### **Składniki**

4 jaja M lub L Fermy Drobiu Jokiel  
2 słodkie czerwone papryki  
1 żółta papryka  
100 ml oliwy  
2 ząbki czosnku  
1 czerwona cebula  
puszka 400 g pomidorów krojonych lub pomidory świeże (sparzyć zdjąć skórę, drobno pokroić)  
1 średnia cukinia  
1 średni bakłażan  
2 średnie żółte pomidory  
1 żółta papryka  
1 mała dynia piżmowa  
2 ząbki czosnku  
20 ml sosu sojowego  
kilka gałązek świeżej pietruszki  
2 łyżeczki suszonego tymianku  
2 łyżeczki mielonej papryki (ostra lub łagodna zależnie od upodobań)  
sól, pieprz



## Sposób przygotowania

4 jaja wbijamy do miseczki i roztrzepujemy. Dodajemy sól, pieprz i garść natki pietruszki. Rozgrzewamy patelnię, dodajemy łyżkę oliwy i wlewamy przygotowane jaja. Podsmażamy aż jaja się zetną i lekko podpieką (około 5 min.) i powstanie omlet. Patelnię ściągamy z ognia, jaja przekładamy na deskę i wycinamy z omletu równe kółka za pomocą pierścienia cukierniczego lub np. szklanki.

Dwa pomidory, cukinię i bakłażana kroimy w cienkie plasterki. Żółtą paprykę i dynię piżmową kroimy w cienkie plasterki, pamiętając o usunięciu z nich gniazd nasiennych oraz o obraniu ze skórki dyni. Pokrojone w plasterki warzywa rozkładamy na stole lub blasze do pieczenia. Do przygotowania salsy potrzebujemy dwie słodkie czerwone papryki, z których usuwamy gniazda nasienne, następnie kroimy w drobną kostkę. Wykorzystujemy też końcówki żółtej papryki, których nie zużyliśmy do krojenia plasterków. Rozgniatamy 2 ząbki czosnku i drobno siekamy. Czerwoną cebulę kroimy w drobną kostkę. Pomidory wyciągamy z puszki i przekładamy do miseczki. Podgrzewamy na patelni oliwę i dusimy cebulę pod przykryciem, aż się zeszkli (około 3 min.). Dodajemy pomidory i dusimy pod przykryciem około 5 min. Dodajemy paprykę, czosnek i sos sojowy, następnie smażymy ok. 2 min. Odstawiamy i przekładamy do miseczki.

Pokrojone w plasterki warzywa doprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem i świeżą pietruszką. Następnie składamy małe stosy z pokrojonych warzywa i jajek. Przygotowujemy naczynie żaroodporne i wlewamy do niego naszą rustykalną salsę na około 2 cm. Potem wkładamy małe stosy z warzyw, układając je ciasno obok siebie, pionowo brzegami do góry, żeby była widoczna kolorowa mozaika warzywna. Układamy na przemian jajko, bakłażana, cukinię, pomidory, paprykę i dynię. Kropimy wszystko po wierzchu oliwą i przykrywamy papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 150°C na 30 min. Następnie ściągamy papier i pieczemy jeszcze 15 min.

Podajemy jako osobne danie lub jako przystawkę warzywną.

Smacznego!