"Рататуй" в моем исполнении

0,5 стакана кукурузного масла,

1 баклажан,

1 головка лука,

1 морковка,

1 баночка помидоров в собственном соку,(1 ст)

1 болгарский перец (мясистый),

2-3 зубчика чеснока,

1 пучок укропа (или кориандра)

1 ч. л смеси (без верха)

1 ч. л базилика (без верха)

Способ приготовления.

Баклажан помыть. Удалить хвостик Кожу не надо чистить. Нарезать его сначала вдоль, на сегменты толщиной примерно в сантиметр. После чего повернуть на 90 градусов и снова разрезать на полоски такой- же толщины. После чего,можно резать поперек. У нас получатся кубики. Перенести их на сковороду, предварительно нагретую и залитую растительным

маслом.

Я советую использовать для обжаривания, кукурузное

масло. Оно занимает второе место, после льняного по

термостойкости. Одним словом, у него очень высокая

температура горения. Это означает, что в продуктах

приготовленных на нем, меньше канцерогенных веществ. Не советую жарить на оливковом масле. Оно потрясающе подходит для салатов. Когда я об этом говорю, мне начинают возражать, аргументируя, что  все французы готовят на нем. Я понимаю, что это весомый довод, но это скорее дань традициям. Оливковое масло действительно очень полезно, он не при термообработке. Простите за такое отступление, но оно важно.

Пока баклажаны поджариваются на сковороде, мы очищаем лук от чешуек и мелко нарезаем. Можно это сделать с помощью блендера. Добавляем его к баклажанам и продолжаем поджаривать на сильном огне. Внимание! В этот момент его надо посолить, а в конце если надо откорректировать,подсолив.

Лук рекомендуется подсаливать во время пассеровки. В этом случае в дальнейшем он не будет выделяться сладким вкусом, сколько бы Вы его не солили.

Хочу объяснить, почему на сильном огне. Если жарить при низкой температуре, то овощи будут томиться и получатся тушеными,а не жареными. Получится другой вкус. Продлится время приготовления, а известно, что при более длительной термообработке витамины подвергаются большему разрушению.

Честно говоря, мне не нравятся баклажаны, как принято

говорить альдентэ - т. е  полусырые. Я их дожариваю.  Предварительно помыв,очищаем морковку и натираем на

крупной терке и  переносим в сковородку. Я добавляю морковку, так- как баклажаны при жарке впитывают очень много масла, а после его выделяют обратно. В моркови находится витамин А, как известно он

жирорастворимый, да и вообще ее надо употреблять. Здесь ее вкус не выделяется, зато одним ударом убиваем двух зайцев. Сейчас, пришло время добавить помидоры в собственном соку. Повторяюсь на протяжении всего цикла, мы готовим на большом огне.

Нарезаем болгарский перец в виде кубиков и как только

смесь начинает кипеть кидаем их в нее.

Вот перец не надо переваривать. Более двух минут, он

теряет свои вкусовые качества. Снимаем с огня или

выключаем конфорку. Если это электрическая плита,

необходимо с нее снять, так- как у нее большая инерция.

Мелко нарезаем чеснок и перемешиваем с пока еще горячей смесью. При не большой термообработке, чеснок теряет резкий специфический вкус, но оттеняет остальные.

Я знаю, что гурманы при обжаривание зерен кофе добавляли чеснок, чтобы оттенить, усилить его вкус.

Добавить специи и нарезать зелень. Рататуй готов. Подавать его можно как в горячем, так и в холодном виде. Время приготовления занимает 20-30 минут. Конечно оно зависит от объемов.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh6.googleusercontent.com/weoqIsF5HNVmSj6_N7Vij4eDPycMAdR2b07lm-ieZ_7GZF1RcRx9Z9SVTDA4L9XyYj3bm8v1R5S_KtPjWljPKQcQj8EAjiIer5OOnYYA2MTwkD-5jhgCoAeWL_9i0fbxDPlO2C5x | https://lh4.googleusercontent.com/wpz8hhacJnYpiKl3h8xp6blDQ8NHGaGnVVO8Me5iZh9ixQ-aZTlaGbCMSNUj1PtTeBVJffBc7rLWWLMee3oKTdXo2MUeDlkgsMhd3cDzHaSEiP2MzClTYVrlpR7ITodIqobZBfqF |
| https://lh4.googleusercontent.com/yoElviYPFsf5HncoDJlyOeqwkBDpf39gMmSLL8bW6GdOPB-Zx5Ima2EAm-2yepHyxe6jyCAh-VXyxZelSSRJsrWkkO4HDEJGkbJQ5e9sFuyQUjJg9MV1JN7Qd0capGPNYQGIkNl4 | https://lh3.googleusercontent.com/WxqwOjPc_x4rukIGX3yPGNirNGSJ-5S43fVSfj6b7uGXY4oL1xwZob-m58QhYx_q_06uLR8Kx1Ww-Tnx4jyPWgIWqIt1rQMZuJmGnKFRY932Q7Zsi5mR_a0TzT8xOJDCxT3fbhm9 |
| https://lh6.googleusercontent.com/2kPlUEqzu_Dc4AJzV2-8lXVqotxmPNB3bob5yN4mNmCP9eHtqhoTWb786gnNcJL2f5S_X8Jmp0xRuZoIYxWPBDMsABN0VamTycrg4qmD3E85M56Uox3eX_j-r4hpcWoazXOvQAoI | https://lh6.googleusercontent.com/cCddn2fxSRpSljj4xhGoemDoIv0mi07ICvVGVe--xl-VyEkaV0st-VxfteTce80mS_owCL8TSGFg6_OmKsAxZf_rn7cxSHRVBEqvf52vrL-8E6CwF4jAp0A9LGSbAueKK7K_-HX- |
| https://lh4.googleusercontent.com/n_U1JrESSBgCzdM1--j0gXsb29Ivjut1OrPeQlvfHsm1dczqEzEWPyg1AlsOd-Ooc9pCorFBhGOtgkOkPmX-IwegqOHBcg8fvk2X7aSUu-WVHaudqa_hMGlYsphd87Rc4Wz4yKLg | https://lh5.googleusercontent.com/0dXCnzabamnHIMQ1ntQdlrzPI5W8Oa2RSRlLjItedQcS8z3S3cCSFhOP91cQ7VNBBNJwIwbRIMEGJ7ofrHfSiy4WqR4DOXVOCr98mrSb4wT1-ynUHQ5_XqckMGcB_oO7SrtF-Yqr |
| https://lh5.googleusercontent.com/BbtSRUGnS3LfIGqGSWw4O38oCkfQ0hHRLfmPlS53wWEgL9mbQ6IQtMB1XBnK6Lf2X8aqGSW0pvMwC5q00ZO0XLREi6ImFFLhqna0es98DLpvgGuTLhAZW5oa_xMIxr9jBej2aA6C | https://lh4.googleusercontent.com/87MLAD9e5c23cfDdzSX-6DShJJInBQj9Q03pp_8VxUqP1BpnoQvIRS54ZM-LnGMqQE73IJKafSHfRoH2zcOiJNoei7JBSZjLJB7uGSC0CMc1KY0S24coudajLSmQQLVdCiBylZtv |
| https://lh6.googleusercontent.com/jVjthOFk8Wec7gk8ELabaaj6dmn0xwYND_6Ewiefy5nlyo-RbFnD1BWM2zrwiHZ0q50vNzokUiN0B6neP4BJCvv2fbR5vxPFnPdRMSwJ3W3og2c3TWQNQbqqMzvVjKd81c85vdKI | https://lh6.googleusercontent.com/fbEQs-V9DNqKKji33kN58CtNEacDnHs1cuQ28B-djIUvWLNsRCWt1fCM7N21mYdOsixWzQZ8m0AIkcJ98F-3uwhOoQZDUxfnBsZf-4Up2ItgOjA82XWcDYc-9Eo_CufDX5X3oUSZ |
| https://lh6.googleusercontent.com/HALkedIpeC_WJpL2B89ydRy31UnEfhdzcDedpVDUnk6VRlqRDCOw0xIS205wYUt_KCR3m8_AmzcQN42M7lk8BfJ_dyXDaZ7ScAwrsmfCkoWcM7eYMsvBjBW1vVoMOWPzb8TGGEPH | https://lh4.googleusercontent.com/w8e_-lDNmuC6KjBxAYG5t0cykp40tYUEynjaHEyX-eiLi9PGxVQuQsaaRJFmnCn_mFQEWHJWdqaBucR6FjzkOLdw5gvWLgyFg2vYvKnTImOvd7r-fmdU3H1PxSfEMSvaf8WDbNW6 |
| https://lh5.googleusercontent.com/Ho6GaDspiqOTkDkylZoArfgMyhQx7b9ogTJQ28RqUMUyA5coHyA3U5OfnBn5TMppBklzOgOhVaOPEQ0eKzpNbNqY51BfOVl0ZJz1NKOhmhCUYjLkHeGDlH2MmwzPVYZ75wZL2Z58 |  |