

Ratatouille al horno

El ratatouille es un plato originario de Niza, una ciudad del sur de Francia. De allí su nombre, “ratatouille niçoise”, que significa preparado como en Niza. El ratatouille se cocina generalmente al fuego de una estufa, pero nos parece que al horno es más rico todavía, ya que todos los vegetales veraniegos se derriten y endulzan y tienen un sabor intenso y exquisito. Cómalo solo o úselo para recubrir un plato delicioso (como pizza, pasta, arroz, hamburguesas, pollo o pescado) o como ingrediente de una tortilla. ¡Hasta puede comerlo frío!



“En verano, me encanta ir a los mercados de productos de granja y probar las sabrosas frutas y hortalizas que se cultivan localmente. La berenjena es una de mis verduras favoritas. Y hay tantas maneras de cocinarla: al horno, en una sartén o incluso a la parrilla. La receta de este mes presenta este alimento saludable. Y lo mejor es que se puede preparar una hornada y tener suficiente para el día siguiente.”

Deval Patrick
Governador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 1 HORA Y 15 MINUTOS ■ RINDE: 4 A 6 PORCIONES



- ▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- ▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- ▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.
- ▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- ▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

UTENSILIOS DE COCINA

Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)
Tabla de cortar
Taza medidora
Tazón de mezcla
Cuchara medidora
Cuchara grande para mezclar
Bandeja para hornear con bordes, grande

INGREDIENTES

1 cebolla pelada y cortada en cubitos del tamaño de dados
2 dientes de ajo, pelados y picados en trocitos muy pequeños
1 berenjena mediana, cortada en cubitos
2 calabacines, cortados en cubitos
1 pimiento rojo, sin el centro (el tallo y las semillas) y cortado en trocitos
2 tazas de tomates (frescos o enlatados) cortados en cubitos
½ cucharadita de hojas de tomillo secas
2 cucharadas de aceite de oliva
3/4 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Encienda el horno y precaliéntelo a 450 grados.
2. Ponga la cebolla, el ajo, la berenjena, los calabacines, el pimiento y los tomates en el tazón y mezcle bien. Agregue el tomillo, aceite y sal, y mezcle nuevamente.
3. Vierta el tazón en la bandeja para hornear de modo que la mezcla de verduras se deslice por toda la bandeja. Esparza las verduras para formar una capa.
4. Ponga la bandeja para hornear en el horno hasta que todas las verduras se suavicen, especialmente la berenjena (aproximadamente 45 minutos). (Revuelva una vez después de 25 minutos).
5. Sirva caliente, o cubra y refrigere por hasta 2 días.

Salsa:

1 rodaja de limón, 1 cucharada de queso parmesano rallado y hojas de albahaca fresca

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.



¿LO SABÍA?

★ Las verduras también tienen familias: La berenjena pertenece a la familia de las Solanáceas, que también incluye a los tomates, los pimientos y las papas.

★ Aunque pensamos en la berenjena como una verdura, ¡en realidad está clasificada como una baya!



★ Si busca berenjenas en el supermercado, puede encontrar colores diferentes del habitual púrpura brillante: púrpura pálido, verde brillante e incluso blanco.

ESTADÍSTICAS INTERESANTES:

Cada berenjena puede contener hasta **3 gramos** de fibra, que es muy buena para la salud.

Una berenjena está compuesta por casi un **95%** de agua.

Cada año, más de **100** granjas de Massachusetts cosechan unas **600.000** libras (aproximadamente **280.000** kilos) de berenjena.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown... and fresher!™
www.mass.gov/massgrown

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop