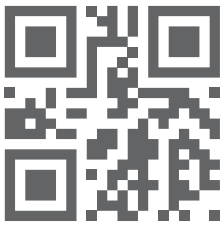




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

RATATOUILLE

Ingredients (2 pax)

- 1 albergínia
- 1 carabassí
- 1 tomàtiga
- 1 pebre vermell
- 1 all
- Farigola
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina



Elaboració

Rentau el carabassí, la tomàtiga, el pebre i l'albergínia.

Tallau totes les verdures a rodanxes i col·locau-les ordenadament dins una safata amb la forma que preferiu.

Picau l'all i escampau-lo per damunt les verdures, juntament amb la sal i les fulles de farigola.

Regau la preparació amb un bon roll d'oli d'oliva verge i enforneu la palangana durant uns 30 minuts a 200 °C.

NOTA: Aquesta preparació es pot menjar tota sola o bé acompanyada (per exemple, d'arròs integral, de patata al forn, de pa integral, entre d'altres).

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

