

Ratatouille

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
736 kJ / 175 kcal

Gorduras totais: **10,6 g** Proteína: **4,2 g**
Hidratos de carbono: **18,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	cebola em cubos
1	abóbora, cortada
1	beringela em cubos
2	tomates grandes em cubos
1	dente de alho esmagado
4 colheres de sopa	de azeite
6,5 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de sopa	vinagre de arroz ou vinho branco
1 colher de chá	açúcar
200 ml	Sumo de tomate
	Sal
	Orégãos
	Pimenta moída

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pique os legumes em cubos. Frite-os em lume médio no óleo juntamente com o alho numa panela funda (frigideira). Adicione o molho de soja, vinagre, açúcar e sumo de tomate e deixe ferver por alguns minutos até que os vegetais estejam macios e tempere com sal, orégãos e pimenta.

Passo 2

Sirva com arroz e um bom pão, se desejar.