




Ryba i grzyby w ratatouille

 Barbara Strużyna


Polecane na: [danie główne](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 95 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

ryba biała - 450 g
grzyby suszone (borowiki,
podgrzybki) - 15 g
bakłażan - 2 szt.
cukinia - 2 szt.
cebula - 1 szt.
papryka - 1 szt.

czosnek - 3 ząbek
przyprawa prowansalska lub
śródziemnomorska - 2 łyżka
olej do gotowania i smażenia - -
trochę
passata pomidorowa - 500 ml
sól - - do smaku
pieprz cytrynowy - - do smaku

Dodatkowe info:

Zioła w tym przypadku zioła do kuchni śródziemnomorskiej przed użyciem rozcieram w moździerzu, uwalnia się wtedy ich niesamowity aromat.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby moczymy.

Bakłażana kroimy w plastry grubości ok. 5 cm, rozkładamy np. na ręczniku papierowym i posypujemy lekko solą. Po ok. 10 minutach ściągamy ręcznikiem papierowym powstałą rosę. Solimy, doprawiamy przyprawą prowansalską i skrapiamy olejem do smażenia. Rozkładamy na blaszce i pieczemy w 180 C przez ok. 15 minut do zrumienienia.

Cukinię kroimy w plastry, cebulę w piórka, rozkładamy na blaszce (na papierze do pieczenia) solimy, przyprawiamy przyprawą prowansalską, skrapiamy olejem lub oliwą i pieczemy w 180 C przez 15 minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy małe kawałki ryby, lekko posolone i popieprzone (pieprzem cytrynowym). Smażymy bardzo krótko i ściągamy z patelni. Na tej samej patelni dodajemy odrobinę oleju (jeśli trzeba) i wrzucamy przeciśnięte przez praskę czosnki. Dusimy minutę dodajemy

passatę i przyprawiamy ziołami, mieszamy i wyłączamy ogień.

KROK 3: Grzyby kroimy na małe kawałeczki. Paprykę kroimy w paski. Czekamy aż wystudzą się warzywa.

KROK 4: W naczyniu żaroodpornym układamy po kolei warzywa (bakłażan, cebula, cukinia, papryka) i rybę, między składniki lub po wierzchu układamy grzyby. Na wierzchu wylewamy passatę i zapiekamy w piekarniku ok. 30 minut w 180 C. Po zapieczeniu posypujemy zieleniną. Zjadamy samodzielnie lub z pieczywem.

Smacznego!