

Рататуй

Традиційна страва прованської кухні є щедрим дарунком літа та землі, вона наповнена смаком овочів і має чудернацьку назву «рататуй», що означає перемішана їжа.

Багато людей про цю страву дізналися лише з однойменного мультфільму «Рататуй». Саме у мультфільмі був переданий оригінальний рецепт цієї страви і традиційне подання до столу.

Ця дуже смачна французька страва здебільшого схожа на овочеве рагу. В інших країнах також можна зустріти аналогічну або схожу страву, але вона має іншу назву. Наприклад, в італійській кухні є капоната, в іспанській — пісто, а в угорській — лечо. Для їх приготування використовують однакові інгредієнти, але вони доволі різні на смак. Важливу роль у процесі приготування відіграють сорти овочів, трави та спеції, а також технологія приготування страви. Кожна національна кухня використовує свої секрети для приготування тої чи іншої страви, тому, варто спробувати кожну.

З переказами уперше рататуй почали готувати у Ніцці, він був стравою бідняків, які готували його упродовж усього літа, у сезон свіжих овочів. Спочатку оригінальний рецепт рататую складався з таких інгредієнтів: перець, цибуля, часник, помідори, цукіні і ароматні прованські трави. Сучасний рецепт рататую доповнений баклажанами, й іншими овочами за вашим бажанням. Ніццький рататуй сьогодні готують з цибулі, цукіні, баклажанів, солодкого перцю та помідорів — тушкують на повільному вогні в оливковій олії з травами.

Рататуй можна подавати до столу гарячим, як основну страву, або холодним, як гарнір до різного роду м'яса або риби, також він смакуватиме зі смаженою картоплею або рисом.

Дієтологи вважають, що запечені овочі, на відміну від смажених, зберігають більше вітамінів і є більш легкими для споживання. Тому рататуй можна їсти і на сніданок, і на обід, і на вечерю.

Перші рецепти «рататую» з'явилися у кулінарних книгах аж у 1778 році де зазначалось, що це страва з тушкованих перемішаних овочів. А перша

частина слова «рата» — є суто військовим сленгом і означає тушковану суміш квасолі, картоплі та інших овочів. Тому часто у описах можна віднайти історію, що рататуй як страва виник у військовій їдальні, адже вона проста, швидка й легка у приготуванні.

Як Ви зауважили єдиного рецепту приготування рататую не існує, а класичний набір овочів може доповнюватись на власний розсуд і залежно від сезону. То ж рецептів безліч — варіюються лише кількість інгредієнтів та їх співвідношення, навіть зустрічаються варіанти рідкого рататую, більше схожого на суп. Але найчастіше це все ж асорті з тушкованих овочів.

Для соусу:

- 50 мл оливкової олії
- 1 цибуля
- 3 зубчики часнику
- 1 болгарський перець
- 300 мл перетертого помідорового соусу
- 1 чайна ложка прованських трав
- сіль, перець

Для рагу:

- 2 цукіні
- 2 баклажани
- 3-4 помідори
- 2 цибулини
- гілка базиліку
- гілка тим'яну
- 2-3 столові ложки оливкової олії
- сіль

На початку необхідно приготувати соус. Почистити цибулю й часник та дрібно їх посікти. Помити та посікти кубиками болгарський перець без насіння. У невеликій каструльці нагріти олію, обсмажити цибулю до прозорості, додати часник, обсмажувати 2 хв. Одразу додати перець перемішати та ще смажити 5 хв. Влити в каструльку помідоровий соус,

додати прованські трави, сіль перець (за бажанням можна додати стручок перцю чілі). Готувати соус 15 хв.

У тому часі, коли готуватиметься соус помити овочі для рагу та нарізати їх тонкими кружечками 3-5 мм.

У широку вогнетривку посудину з високими бортиками викласти соус, але не весь. Залишити 2-3 столові ложки щоб зверху полити ним овочі.

Почергово на ребро викласти усі овочі по одному кружечку, щоб заповнивши усю посудину. Зверху овочі злегка посолити, полити трішки олією і залишеним соусом, викласти декілька гілок тім'яну та накрити пергаментом.

Поставити посудину з рагу в нагріту до 180 С духовку та запікати 1 год – 1 год 30 хв.

Щоб овочі були м'якими але не розварилися і не втратили свого кольору.















