

CORREIO INDICA

Isabela Berrogain

Prato tradicional da culinária francesa, o ratatouille valoriza os sabores naturais de vegetais e traz leveza e frescor à refeição com uma mistura deliciosa entre berinjela, abobrinha, tomate e pimentão. Além de saborosa e nutritiva, a receita é extremamente prática e pode ser preparada em casa: basta cortar e temperar os legumes e levá-los ao forno ou cozinhá-los lentamente na panela. Além disso, ela pode ser servida quente ou fria, como acompanhamento, prato principal ou até recheio.

Para os que desejam saborear a opção saudável e econômica, o chef Wesley Moreira, do Don Romano, dá dicas de como preparar a versão caseira da receita. “O segredo de um ratatouille bem feito está na simplicidade e na qualidade dos ingredientes. Usar legumes frescos, cortados de forma uniforme, respeitar o tempo de cozimento de cada um e caprichar no azeite e nas ervas aromáticas faz toda a diferença”, afirma.

“Cozinhar em fogo baixo ajuda os sabores a se integrarem sem perder a textura”, acrescenta o chef, que se inspira na receita da mãe, Marta Moreira. Para um toque especial ao prato, Wesley sugere adicionar azeitonas pretas, alcaparras ou uma “pitada” de vinho branco durante o cozimento.

Para finalizar, o chef indica queijo parmesão ralado ou queijo de cabra. Outra opção é servir o ratatouille com um ovo pochê: “Deixa o prato ainda mais especial”. “Assar os legumes no forno antes de juntá-los realça o sabor”, destaca Wesley.

INGREDIENTES

- 1 berinjela média
- 1 abobrinha média
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 tomates maduros
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Ervas frescas ou secas (tomilho, manjericao ou alecrim)

MODO DE PREPARO

- Lave bem todos os legumes e corte em rodellas ou cubos médios;
- Em uma panela grande ou frigideira funda, aqueça um fio generoso de azeite;
- Refogue a cebola até ficar

- transparente e acrescente o alho;
- Junte os pimentões e refogue por alguns minutos;
- Acrescente a berinjela e a abobrinha, mexendo delicadamente;
- Por último, adicione os tomates, tempere com sal, pimenta e ervas;
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 a 30 minutos, até os legumes ficarem macios, porém inteiros;
- Ajuste os temperos e sirva quente.

Um clássico francês no forno

Aprenda a fazer a versão caseira do ratatouille com o chef Wesley Moreira, do Don Romano. A receita é inspirada na culinária da mãe, Marta Moreira

Além de saborosa e nutritiva, a receita do ratatouille é extremamente prática e pode ser feita em casa