



OPSKRIFT



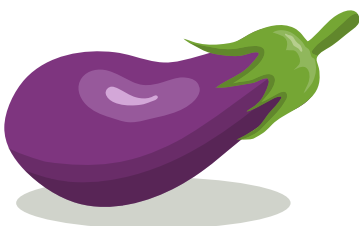
Ratatouille

med fuldkornspasta og kyllingelår



Det skal du bruge:

- ½ squash
- ½ aubergine
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Ca. 200 gram tomater
- 1 grøntsagsbouillon-terning
- 1 dl vand
- 1 tsk. basilikum
- 1 kyllingelår pr. elev
- Ca. 200 gram fuldkornspasta



Sådan gør du:

- 1 Start med at **vaske dine hænder** grundigt i varmt vand og sæbe.
- 2 Tænd ovnen på **200 °C**.
- 3 Læg **kyllingelår** på en bageplade med bagpapir og sæt dem i ovnen - de skal stege i ca. 45 minutter.
- 4 Skær ender af **løg** med en urtekniv og pil skallerne af ind over køkkenvasken eller skraldespanden. Hak løget i store tern på ca. 2x2 cm og kom det i en stor gryde med lidt opvarmet olie.
- 5 Rens **squash, aubergine** og **peberfrugt** grundigt og skær dem i grove stykker på ca. 3x3 cm. Kom dem i gryden og steg det hele godt af i ca. 5 minutter.
- 6 Tilsæt nu ca. **1 dl vand, grøntsagsbouillonterning** og **basilikum**. Lad det simre i ca. 20-30 minutter. Rør i gryden en gang imellem.
- 7 Kog **pastaen** efter anvisningen på pakken.
- 8 Ratatouillen er færdig, når auberginen er mør.
- 9 Pil **hvidløget** og pres det i ratatouille. Smag til med **salt og peber**.
- 10 Servér med fuldkornspasta og kyllingelår. Velbekomme.
- 11 **OBS:** Når I er færdige med at spise, vender I tilbage til arbejdsarket **'Er retten i sæson?'** og vurderer jeres ret ud fra de fire bæredygtighedskriterier.

