

Рататуй в микроволновке



Традиционное овощное блюдо
прованской кухни.

Ингредиенты:

- Баклажан..... 3 шт.
- Лук репчатый..... 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Помидор..... 4 шт.
- Яблоко 1 шт.
- Картофель..... 4 шт.
- Специипо вкусу
- Лавровый листпо вкусу
- Чеснок4 зуб.
- Вино белое сухое..... 100 мл

Приготовление:

1. Нарезьте овощи и яблоко кружочками и посыпьте специями. Добавьте лавровый лист.
2. В овощи также выдавите чеснок и налейте вина по вкусу. Хорошо перемешайте.
3. Чередую все овощи, выложите их в форму для запекания и накройте крышкой.
4. Поместите в СВЧ на 15 мин. при максимальной мощности 700–900 Вт.
5. Подавать блюдо к столу можно как горячим, так и холодным. Приятного аппетита!



bbk



Микроволновые печи ВВК.
Прекрасный результат без хлопот!