



Ρατατούι με ντομάτα και κολοκυθάκι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε το κολοκυθάκι σε φέτες πάχους 1 εκ. και τις ρίχνουμε σε ένα **μπολ**.
- Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες πάχους 1 εκ. Ρίχνουμε τις φέτες στο μπολ με το κολοκυθάκι.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Τοποθετούμε εναλλάξ τις φέτες από τις ντομάτες και το κολοκυθάκι σε ένα στρογγυλό **ταψί** 20 εκ.
- Περιχύνουμε τις φέτες με το ελαιόλαδο που έχει περισσέψει στο μπολ.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα κολοκυθάκια.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο.
- Πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 κολοκυθάκι
- 2 ντομάτες
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 166 Θερμίδες (kcal) | 15.0 Λιπαρά (γρ.) | 2.1 Κορ.Λίπη (γρ.) | 4.9 Υδατ/κες (γρ.) |
| 8% | 21% | 11% | 2% |
| 4.6 Σάκχαρα (γρ.) | 1.5 Πρωτεΐνη (γρ.) | 2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.5 Αλάτι (γρ.) |
| 5% | 3% | 9% | 8% |