

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Ratatouille: la ricetta originale francese

LUOGO: [Europa](#) / [Francia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Prova questa ricetta originale di **ratatouille**, un contorno versatile che si abbina a qualsiasi portata.

### INGREDIENTI

MELANZANE 400 gr  
ZUCCHINE 400 gr  
CIPOLLE BIANCHE 150 gr  
PEPERONI ROSSI 1  
PEPERONI VERDI 1  
POMODORI CILIEGINI 500 gr  
SEDANO 2 coste  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
BASILICO 10 foglie  
TIMO 2 rametti  
ALLORO 2 foglie  
ZAFFERANO 1 bustina  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
OLIO DI ARACHIDI per friggere -  
SALE  
PEPE NERO

# COME PREPARARE LA RATATOUILLE

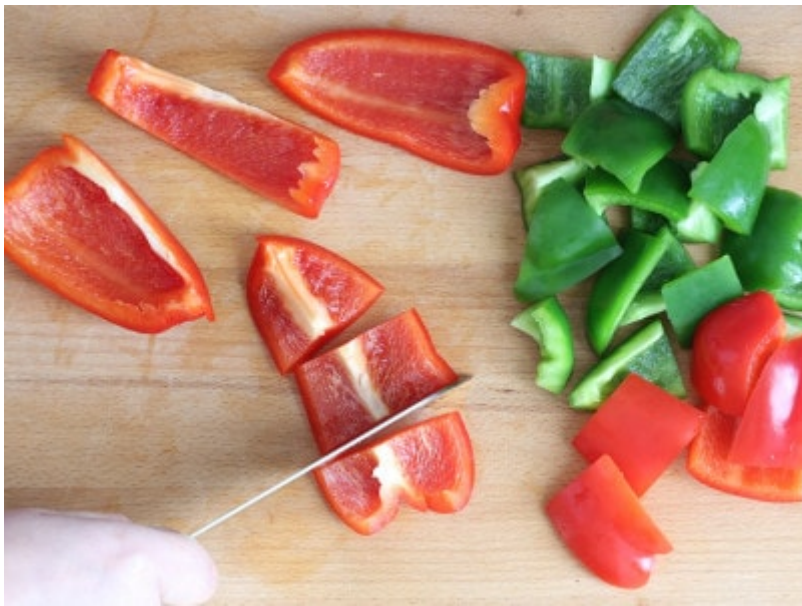
- 1 Inizia pulendo le verdure: lavale accuratamente sotto il getto del rubinetto. Pulisci le cipolle e tagliale sottilmente. Elimina le parti più dure e legnose dalle coste di sedano e poi tagliale a fettine sottili. Sbuccia e chiaccia leggermente i due spicchi d'aglio premendo con il lato della lama di un coltello. Scalda in padella dell'olio extravergine d'oliva e aggiungi l'aglio, poi la cipolla e il sedano. Mescola e lascia appassire per qualche minuto.





**2** Nel frattempo pulisci i peperoni, incidi l'estremità con un coltellino appuntito per togliere i piccioli, estraili con tutti i semi interni. Taglia la polpa dei peperoni a pezzettoni di circa 3 cm per 3 cm.

Taglia anche i pomodorini, in 4 parti, se piccoli basterà tagliarli in due.





**3** Non appena il sedano e le cipolle si saranno ammorbidite, aggiungi i peperoni e metà dei pomodorini tagliati. Unisci anche 3 cucchiaini di sale e 1 di pepe. Infine insaporisci con gli odori: il timo, le foglie di alloro e il basilico, precedentemente lavate e asciugate. Copri con un coperchio e lascia stufare a fuoco basso.





4 Frulla i pomodorini che hai tenuto da parte e setacciali per estrarre il liquido, tienilo da

parte. Aggiungi poca acqua, mescola e versa il liquido ai peperoni. Copri e lascia cuocere a fiamma bassa.





- 5 Nel frattempo elimina le estremità alle zucchine e tagliale a bastoncini non troppo piccoli. Scalda in una padella dell'olio di semi, aggiungi le zucchine e friggile. A cottura ultimata estrai le zucchine con un mestolo forato e trasferiscile su carta da cucina assorbente per togliere l'olio in eccesso. Procedi allo stesso modo con le melanzane, utilizzando la stessa padella dove avete fritto le zucchine.







**6** Unisci, quindi, sia le melanzane sia le zucchine alla padella con i peperoni e i pomodori. Sciogli lo zafferano in poca acqua calda, poi aggiungilo alle verdure e lascia cuocere per altri 5 minuti, mescola spesso in modo che tutti gli ingredienti vengano insaporiti. La Ratatouille deve risultare morbida ma le verdure si devono distinguere al suo interno e non devono sfaldarsi.





# RATATOUILLE: PIATTO TRADIZIONALE FRANCESE

La **ratatouille** è un piatto iconico della cucina francese, amato per la sua semplicità e i suoi sapori autentici. Preparata con verdure fresche come **melanzane, zucchini e peperoni**, è un contorno versatile che può essere servito con carne, formaggi o persino da solo. La ricetta è diventata famosa anche grazie all'omonimo film d'animazione, che ha fatto innamorare grandi e piccini. Segui la nostra guida per ottenere una ratatouille perfetta, dal sapore mediterraneo e dal profumo irresistibile.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Rispetta l'ordine di cottura delle verdure per garantire che ciascuna mantenga la sua consistenza. Se avanza della ratatouille, utilizzala per condire pasta, riso o per creare bruschette gustose. Per una variante leggera, puoi cuocere le verdure in forno invece di friggerle. Conserva gli scarti delle verdure per preparare un brodo vegetale.

## COME CONSERVARE LA RATATOUILLE

La **ratatouille** si conserva in frigorifero per un massimo di 3 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. Può essere congelata e riscaldata direttamente in padella o al microonde.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Caponata siciliana](#): un piatto ricco di verdure, dal sapore agrodolce.

[Bandiera marchigiana](#): una variante italiana della ratatouille, con un tocco rustico.

[Zucchini trifolate](#): un contorno semplice e veloce, perfetto per ogni occasione.

[Verdure gratinate al forno](#): un'alternativa leggera e croccante.

[Parmigiana di melanzane](#): un classico piatto italiano, ricco e saporito.

[Melanzane a funghetto](#): un contorno gustoso e tradizionale, perfetto per arricchire i tuoi piatti.