



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

- Vocês podem mandar email para pdavanzi@gmail.com para sugerir alguma receita e tirar dúvidas.

Ratatouille

½ dente de alho picado finamente(brunoise)
1 colher de sopa de azeite
½ cebola picada finamente
1 abobrinha italiana pequena
1 berinjela pequena
1 cenoura pequena ou 1 pimentão pequeno
2 tomates maduros pequenos
Sal, Pimenta,
ervas secas opcionais: tomilho, manjerona, orégano , alecrim

- 1- Cortar a abobrinha, a berinjela, o pimentão e o tomate em cubos médios.
- 2- Refogar a cebola por 2 minutos com um pouco de azeite, depois acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos.
- 3- Acrescente o tomate e refogue de 4 a 5 minutos, até o tomate desmanchar levemente.
- 4- Acrescente o pimentão e refogue por mais 4 minutos. Depois coloque a berinjela e refogue de 4 a 5 minutos.
- 5- Por último adicione a abobrinha e refogue por mais 4 minutos. Acerte os temperos, caso deseje acrescente uma pitada de ervas.