

Ratatuja z mięsem mielonym

Ratatuja z mięsem mielonym – klasyka w nowej odsłonie

Ratatuja z mięsem mielonym to **doskonałe połączenie soczystych warzyw i aromatycznego mięsa**, które razem tworzą pełnowartościowy, sycący posiłek. Przygotowanie rozpoczynamy od zeszklenia cebuli na rozgrzanej oliwie, dodając następnie pokrojone w kostkę warzywa – zaczynając od tych, które wymagają dłuższego gotowania. Gdy warzywa nabiorą miękkości, przekładamy je do naczynia żaroodpornego, a na tej samej patelni smażymy mięso mielone z przyprawą Delikat, która nada mu wyjątkowego smaku.

Dla kogo?

Ratatuja z mięsem mielonym to *idealna propozycja dla całej rodziny*. Dzieci pokochają jej łagodny smak, a dorośli docenią bogactwo warzyw i sycące mięso. To także świetna opcja dla osób, które szukają zbilansowanego posiłku łączącego białko z porcją warzyw.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno na **codzienny obiad**, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz je przygotować wcześniej i odgrzać przed podaniem, co czyni je idealnym rozwiązaniem na dni, gdy masz mało czasu na gotowanie.

Czy wiesz, że?

Tradycyjna ratatuja pochodzi z Francji i pierwotnie nie zawierała mięsa. Nasza wersja to *twórcza adaptacja klasycznego przepisu*, która zwiększa wartość odżywczą potrawy i sprawia,

że jest bardziej sycąca.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami mięsa mielonego – wołowym, wieprzowym lub mieszanym. Ciekawą alternatywą będzie też dodanie świeżych ziół, takich jak rozmaryn czy tymianek, które nadadzą potrawie śródziemnomorskiego charakteru.