



FANTASTICKÁ PEČENÁ ZELENINA OD HUGA







Výborný TIP na skvelú, zdravú a chutnú večeru.

Príprava vám zaberie veľmi málo času!!

A je to že "manam"!

A je to VEGAN! (ale iba do momentu, keď si k tomu ugrilujete bravčovú kotletu)

Budete potrebovať:

zemiaky, mrkvu, cviklu, cukinu, cibuľu, zelenú a červenú čerstvú papriku, pór, cicer. (množstvo nechám na vás, podľa toho pre koľko ľudí budete variť.)

Na dochutenie: Soľ, mleté čierne korenie, Kari alebo Curcuma, olej.

Všetku zeleninu pokrájajte na väčšie kusy. Vložte do nádoby na pečenie, pridajte všetky ochucovadlá, trochu oleja a dobre zamiešajte.

Pečte v rúre pri teplote 180 stupňov 50 - 60 minút. Pred koncom pečenia posypte uvareným cicerom a dajte do rúry ešte aspoň na 10 minút.

HOTOVO!!

Podávajte s chlebom, pečivom, podľa vlastnej chuti.

Môžete podávať aj ako prílohu ku grilovanému mäsu.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo

