



DĀRZEŅI FANTASTISKIE NO HUGO







Lieliska IDEJA lieliskām, veselīgām un gardām vakariņām vai pusdienām.

Pagatavošana prasīs ļoti maz laika, ja nu vienīgi dārzeņu sagatavošana!!

Ir "mņam"!

Un tie ir VEGĀNI! (bet tikai līdz mirklim ar grilētu cūkgaļas karbonādi)

Jums būs nepieciešams:

kartupeļi, burkāni, bietes, cukini, sīpoli, svaiga zaļā un sarkanā paprika, puravi, aunazirņi. (Es atstāšu daudzumu jūsu ziņā, atkarībā no tā, cik cilvēkiem gatavojat, tāpat arī dārzeņu variācijas – tās var būt bezgalīgas)

Aromatizēšanai: sāls, maltie melnie pipari, karijs vai kurkuma, eļļa.

Sagrieziet visus dāržņus lielākos gabalos. Lieciet cepamtraukā, pievienojiet visas garšvielas, nedaudz eļļas un labi samaisiet.

Šauj cepeškrāsnī, cep 180 grādos 50 - 60 minūtes. Pirms cepšanas beigām pārkaisa aunazirņus (izmantoju konservētos no lielveikala) un šaujam atpakaļ vismaz uz 10 minūtēm.

GATAVS!

Pasniedziet pēc vēlēšanās, ar maizi vai tāpat vien.

Varat to pasniegt arī kā piedevu pie gaļas.

Lai labi garšo, draugi!

Tavs Hugo

