Glazurowane warzywa

Warzywa można obgotować dzień wcześniej, a następnie wystudzić je w misce z zimną wodą i lodem, odsączyć i wstawić do lodówki. Przed podaniem odgrzać warzywa w glazurze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 pasternaki (ok. 300 g)
2 marchewki (ok. 300 g)
2 rzepy (ok. 150 g)
80 g marmolady limonkowo-imbirowej
60 ml sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przelać do rondla, dodać soli i ponownie doprowadzić do wrzenia. Obrać warzywa i pokroić w słupki długości 5 cm i szerokości 2 cm.

2) Włożyć warzywa do rondla i gotować na małym ogniu 7–8

minut, aż zaczną mięknąć. Odsączyć.

3) Włożyć marmoladę i sos sojowy do innego rondla lub na patelnię na tyle dużą, żeby zmieściły się w niej warzywa. Dodać 1 łyżkę wody i 1 łyżkę oliwy z oliwek extra virgin. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu.

4) Dodać warzywa i mieszać kilka minut, aż dokładnie pokryją się glazurą. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i podawać

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 127 kcal, 4 g białka, <1 g tłuszczów (0 g NKT), 27 g węglowodanów (23 g cukrów), 6 g błonnika, 623 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock