

Pieczone warzywa korzeniowe

Pasternak i marchew są ze sobą spokrewnione, lecz choć oba warzywa zawierają dużo błonnika, pod względem odżywczym znacznie się różnią. Marchew jest wyjątkowo bogata w beta-karoten, natomiast pasternak w potas. Pieczone z imbirem i cynamonem nabierają wspaniałego smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g marchwi, oskrobanej i pokrojonej ukośnie na kawałki długości 1 cm

450 g pasternaku, oskrobanego i pokrojonego ukośnie na kawałki długości 1 cm

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka świeżo utartego imbiru

1 łyżeczka cynamonu

1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Włożyć marchew i pasternak do dużej brytfanny. Wlać olej, posypać imbirem, cynamonem i solą. Obtoczyć warzywa i piec 40 minut, przewracając od czasu do czasu na drugą stronę, aż zmiękną i nieco się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 199 kcal, 3 g białka, 33 g węglowodanów, 9 g błonnika, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 361 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock