Pieczone warzywa marynowane

Potrawę tę można przyrządzić z innych, podobnych warzyw. Cukinię można zastąpić patisonem, a połowę marchewki pasternakiem lub młodymi ziemniakami. To doskonały dodatek do mięs i drobiu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 cukinie, pokrojone w plasterki
1 duża zielona papryka, pokrojona
1 duża czerwona papryka, pokrojona
500 g pieczarek, pokrojonych
1 duża cebula, pokrojona w kostkę
6 marchewek, pokrojonych w plasterki
200 g drobnych różyczek brokułów
200 g drobnych różyczek kalafiora

Sos
60 ml oliwy z oliwek
60 ml roztopionego masła

2–3 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
2 ząbki czosnku, wyciśnięte lub drobno posiekane
1 łyżeczka suszonej bazylii
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki soli morskiej
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przy zamkniętej pokrywie rozgrzać płytę lub ruszt grilla. Ułożyć warzywa na podwójnej warstwie grubej folii aluminiowej (kwadrat o boku około 45 cm) lub w brytfannie.

2) Przyrządzić sos, mieszając wszystkie jego składniki, i skropić nim warzywa. Luźno zawinąć warzywa w folię. Jeśli używamy brytfanny, przykryjmy ją podwójną warstwą folii i lekko zawińmy wzdłuż krawędzi.

3) Ustawić na płycie lub ruszcie grilla. Piec niebezpośrednio nad ogniem, z zamkniętą pokrywą (jeśli jej używamy), 30 minut, aż warzywa zmiękną. Przewrócić raz na drugą stronę. Podawać warzywa w folii lub przełożyć na półmisek. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 245 kcal, 10 g białka, 12 g tłuszczów, 23 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock