

Pieczony pasternak

Pasternak to warzywo korzeniowe przypominające pietruszkę. Ma słodki, lekko orzechowy smak i jest idealnym dodatkiem do dań mięsnych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

700 g pasternaku, pokrojonego w paski
50 g masła
1/4 szklanki wody
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki suszonej natki pietruszki
1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć pasternak do naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu kawałeczki masła. Podlać wodą. Posypać oregano, natką pietruszki, solą i pieprzem. Przykryć i piec 45 minut w

temperaturze 180°C, aż pasternak zmięknie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 239 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 31 mg cholesterolu, 280 mg sodu, 33 g węglowodanów, 7 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock