FANTASTICKÁ PEČENÁ ZELENINA OD HUGA





Výborný TIP na skvelú, zdravú a chutnú večeru.
Príprava vám zaberie veľmi málo času!!
A je to že "manam"!
A je to VEGAN! (ale iba do momentu, keď si k tomu ugrilujete bravčovú kotletu)

Budete potrebovať:
zemiaky, mrkvu, cviklu, cukinu, cibuľu, zelenú a červenú čerstvú papriku, pór, cícer. (množstvo nechám na vás, podľa toho pre koľko ľudí budete variť.)
Na dochutenie: Soľ, mleté čierne korenie, Kari alebo Curcuma, olej.

Všetku zeleninu pokrájajte na väčšie kusy. Vložte do nádoby na pečenie, pridajte všetky ochucovadlá, trochu oleja a dobre zamiešajte.
Pečte v rúre pri teplote 180 stupňov 50 - 60 minút. Pred koncom pečenia posypte uvareným cícerom a dajte do rúry ešte aspoň na 10 minút.
HOTOVO!!
Podávajte s chlebom, pečivom, podľa vlastnej chuti.
Môžete podávať aj ako prílohu ku grilovanému mäsu.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo



