



całość 250 kcal
porcja (¼ całości) ok. 63 kcal

Młode, pieczone warzywa

Składniki:

3 młode marchewki
2 młode średnie buraki
1 cała główka czosnku
3 młode cebule
1 pęczek rzodkiewek
łyżka oliwy extra vergine
kilka gałązek świeżego rozmarynu i tymianku
grubo mielona sól

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Marchewki przeciąć wzdłuż na pół, buraki w grube plastry, cebule na ćwiartki. Warzywa lekko posolić o polać oliwą, posypać ziołami. Piec około 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Można również zawinąć w folię aluminiową i upiec na grillu.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZ DROżdży