Запечена барвиста морква

Водночас барвиста та пряна, солодкувата та кисленька, але не пікантна – вітамінна страва. Це кулінарне поєднання збагатить основну страву вашої трапези.

Доволі цікава та різноманітна пожива, для приготування якої підходять різні коренеплоди: морква; пастернак; петрушка; корінь селери. Така страва смакуватиме як і з м’ясом, так і самостійно, проста вітамінно-легка вечеря.

- 2 зубчики часнику
- 50 мл оливкової олії
- 2-3 столові ложки меду чи кленового сиропу
- 1 чайна ложка солодкої паприки
- 1 чайна ложка насіння кмину
- сіль та свіжо земний чорний перець
- 1 кг різноколірної моркви
- 1 лимон

Нагріти духовку до 220-250 С.

У невеликій мисочці змішати видавлений через часникодавку часник, олію, мед або кленовий сироп, паприку, насіння кмину та сік половини лимона, приправити суміш сіллю й перцем.

Різноколірну моркву добре помити, чистити не потрібно. Якщо це великі плоди можна відрізати кінцівки, у молодих залишити маленьку гичку. Розрізати її по довжині різноманітного розміру й скласти у велике деко.

Другу половину лимона нарізати тонкими скибочками.

Нарізаний лимон викласти на моркву, часниково-медовою сумішшю полити зверху і трішки перемішати, щоб морква немов окуталась цим сиропом.

Цю вітамінну страву запікати у духовці 35-40 хвилин, іноді помішувати, поки морква не стане м’якою, а шматки лимона не закарамелізуються.


CARVI
Ducros
Zachte Paprika





