

Pečená zelenina s čočkou

Černou čočku (Beluga) namočím přes noc na 12 hodin. Druhý den ji řádně propláchnu a v pánvi na másle, osolenou a s trochou vody vařím po dobu asi 15 minut do měkka. Více o černé čočce píšu v receptu na Čočkový salát. Čočku nechám bokem.



INGREDIENCE NA ZELENINU

květák - půl hlavy

brokolice - půl hlavy

kapie velká - 1 ks

střední mrkev - 5 ks

palice česneku - 1

svazek ředkviček - 1

olivový olej - pár lžic

(špek - 50 g)



POSTUP

1./ Všechnu zeleninu opláchnu, očistím a nakrájím na menší kousky. O trochu větší než se vejde do úst, během pečení zelenina ztratí na objemu. Mrkev nakrájím na šest nebo osm kousků (podle velikosti). Je třeba, aby se stačila upéct, v pokrmu je nejtvrdší. Dá se na to vyzrát i tak, že ji předem krátce povařím. Palici česneku rozdělím na stroužky, které se budu péct se slupkou.

2./ Horkovzdušnou troubu rozeřeji na 225 °C.

3./ Zeleninu naskládám na hlubší plech opatřený pečícím papírem. Osolím, okmínuji, zaliji několika lžícemi olivového oleje a dám péct do předem vyhřáté horkovzdušné trouby po dobu 40 minut. Já jsem během pečení zeleninu dvakrát otočila. Kdo má rád špek, může ho tence nakrájet a přidat.

4./ Připravím omáčku na namáčení zeleniny. Smíchám domácí majonézu (ze 2 žloutků) se **2 lžícemi tvarohu (z 24h SCD jogurtu)**, přidám hrst na jemno nasekané bylinky (koriandr, petrželka, bazalka), pálivou feferonkovou salsu na špičku lžičky. Osolím a opepřím dle chutě. Já ráda přidávám kapku medu. Vždycky to dělám :)

6./ Jakmile je zelenina hotová, ohřeji čočku. Upečenou zeleninu podávám rovnou z plechu. Přidám jen omáčku, čočku, rozdám talířky, příbor a přeji dobrou chuť! :)

Připravené jídlo můžete využít k večeři či obědu, jako samostatné jídlo, nic k tomu nebudete potřebovat, snad jen SCD pečivo. My jsme tento plech, tedy obsah plechu nezvládli sníst ve 2, je toho vážně moc. Jako příloha poslouží pro 4 osoby a myslím, že může přijít ochutnat i soused nebo kamarád :)