

pieczone warzywa w orzechowo-klonowy dressingu

Kolejna dawka witamin, białka i błonnika:). Amerykanie uwielbiają tzw. "oven roasted veggies", problem polega na tym, że dressingi jakie się do nich podaje są zazwyczaj na bazie majonezu, śmietany, białego cukru itp., a to już mija się z celem „zdrowego odżywiania”.

Moja propozycja dressingu jest nie tylko zdrową, ale i smaczną atrakcją dla ulubionych warzyw upieczonych w piekarniku.

Moja wersja „oven roasted veggies”

Składniki:

- 2 średniej wielkości marchewki,



- 1 duży korzeń selera,
- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki lub 1 duża,
- 3 średniej wielkości buraczki,
- 2 cebule,
- 2 ziemniaki,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 por (biała część),
- 1/2 czerwonej papryki,
- 3 listki laurowe,
- 3 gałązki rozmarynu (ja użyłam 2 łyżki suchego)

- 1 łyżeczka suchych listków tymianku
- sól, pieprz,
- 1/4-1/3 szklanki oliwy z oliwek.

Wykonanie:

1. Seler, buraczki, cebulę, ziemniaki kroimy w kostkę, natomiast marchewkę, pietruszkę i pora w talarki. Paprykę w paseczki, a ząbki czosnku pozostają w całości.

2. Wszystkie warzywa mieszamy w naczyniu żaroodpornym, dodając przyprawy i oliwę. Rozkładamy równomiernie i wkładamy do piekarnika, nagrzanego do 200 stopni Celsjusza (środkowa półka)

3. Pieczemy ok. 50 minut mieszając warzywa w trakcie pieczenia 2 razy.

Voilà!



A teraz pora czymś ubrać nasze warzywka, czyli pomysł na doskonały dressing, który zaczerpnęłam z e-booka o tytule: [21 Amazing & Healthy Salad and dressing recipes](#)

Składniki: (1 szklanka)

- 1/2 szklanki syropu klonowego,
- 1/2 szklanki orzechów włoskich,
- 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego, białego pieprzu,
- 1 łyżeczka zmielonej gorczycy,
- 1 ząbek czosnku lub 1/8 łyżeczki sproszkowanego czosnku,
- 4 łyżki oliwy z oliwek (lub wersja oryginalna 2 łyżki oliwy z oliwek+2 łyżki oleju rzepakowego).

Wykonanie:

Wszystkie składniki poza oliwą umieścić w blenderze i zmiksować na jednolitą masę, stopniowo dodając obie oliwy.

Dressing jest naprawdę wyśmienity i ma niesamowity smak, pasuje do wielu sałatek i warzyw – za równo surowych jak i pieczonych:)

Smacznego:)!