

Szybki i prosty podwieczorek, który świetnie sprawdzi się też na imprezie. Delikatna słodycz warzyw pysznie kontrastuje z ostrym smakiem czosnku. Pycha! ☐

BONUS!: błonnik, beta-karoten, potas, witamin C

Energia: 219 kcal

Białko: 7,5 g

Węglowodany: 22 g

Tłuszcze: 12 g

Błonnik: 5 g

1 średnia pietruszka

1 średnia marchewka

1 średni burak

1 łyżka oliwy z oliwek (najlepiej aplikować z butelki ze spryskiwaczem)

½ kubeczka jogurtu naturalnego (90 g)

1 mały ząbek czosnku

1/3 natki pietruszki

sól, pieprz, przyprawa do tzatziki (lub po prostu więcej czosnku ;)), tymianek

Warzywa dokładnie myjemy czystą szczoteczką lub szorstką stroną gąbki i odcinamy twarde części i zgrubienia. Kroimy w słupki o boku ok. 1cm. wrzucamy do miski i spryskujemy/polewamy oliwą. Dodajemy szczyptę soli, pieprzu i tymianku. Wszystko dokładnie mieszamy, aby równomiernie rozprowadzić przyprawę. Buraki układamy na papier do pieczenia, na dużej blaszce. Pieczemy w temperaturze 180°C z termoobiegiem przez ok. 10 minut. Następnie układamy resztę warzyw i pieczemy kolejne 20-30 minut. W międzyczasie przygotowujemy dip. Do jogurtu wyciskamy przez prasę ząbek czosnku, dodajemy posiekaną natkę pietruszki, szczyptę soli, pieprzu i przyprawy do tzatziki. Warzywa są gotowe gdy możemy łatwo nabić je na widelec, a skórka jest złocista.

Smacznego! ☒