

Grilovaná zelenina, lilek, cuketa, žampiony, mrkev

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Voda 100 ml
- Vegeta 1 ks
- Cuketa 400 g
- Žampiony 200 g
- Lilek 300 g
- Pepř, sůl 1 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Vetší mrkve 5 ks
- Česnek 1 ks
- Česnekový prášek 1 ks

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Francouzská Guyana

Počet porcí: 4

Postup:

Veškerou zeleninu jsem si umyla a mrkev očistila. Ostatní zelenina zůstane ve slupce. Nejprve jsem si nakrájela lilek na plátky a ty pak na kousky asi 1x1 cm. Na papírovou kuchyňskou utěrku jsem si přeložila baklažánové kousky a osolila jejich, nechala jsem je tak asi 15 min., Ať pustí šťávu, kterou jsem pak pomocí další utěrky pozotierala. Mezitím jsem si nakrájela cuketu na podobné kousky jako lilek. Žampiony jsem nakrájela na menší kousky a mrkev na kroužky. Všechno jsem to vložila do vojenské mísy, přidala jsem koření, olivový olej a vodu. Česnek jsem si rozebrala na měsíčky, ale nečistila jsem ho. Jednotlivé měsíčky jsem přimíchala k zelenině a vložila do předehřáté trouby na 190 ° C na 30 min (horní-dolní pečení). Po 30 minutách jsem troubu představila na funkci grilování a ještě 5-10 min. jsem zeleninu grilovanou.