Pečená zeleninová směs s avokádem a houbami

Kategorie: Pokrmy

Autor: adminrecepty

Suroviny

Porce: 4

- Seitan 100 g
- Červená řepa 150 g
- Kadeřávek 100 g
- Houby 100 g
- Tamari 2 lžíce
- Avokádo 0.5 ks
- **Na batáty:**
- Batáty 180 g
- Skořice mletá 2 lžička
- **Na brambory:**
- Brambory 280 g
- Skořice mletá 2 lžička
- Kurkuma mletá 2 lžička

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ve zmíněných batátech, najdeme řadu důležitých látek. Například **vitamin C nebo vitamín B6**. Jejich konzumace tak podporuje náš imunitní systém a funguje jako prevence proti srdečním onemocněním a nespavosti. Betakaroten obsažený v těchto sladkých bramborách dokáže zmírnit riziko rakoviny dásní, úst a žaludku.

Postup přípravy:

Nejdříve si předehřejeme troubu na 200°C.
Brambory a batáty obalíme v koření a rovnoměrně je rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem. Přidáme nakrájenou červenou řepu a vše necháme péct cca 40 minut - v závěrečných dvaceti minutách přidáme péct i seitan.

Mezitím si na pánvi osmahneme houby společně s kadeřávkem. Poté přilijeme tamari, promícháme a necháme vařit cca 3 min.

Vše přemístíme do mísy, přidáme čerstvé avokádo a můžeme podávat!

Pokud jste fanoušci bezmasých receptů, pravděpodobně oceníte i BIO kvalitu u ingrediencí, ze kterých jídlo připravujete. Právě pro vás je tady Balíčekzdraví.cz, kde najdete nejen vegan protein, ale také superpotraviny a především vynikající oříšková másla.