

Pečený karfiol s vôňou orientu



26. 10. 2021

Recept vhodný pre 1. fázu, 2. fázu., 3. fázu

ingrediencie pre 2 porcie

- 1 ks karfiolu
- 2 lyžice sušenej cibule
- 2 lyžice sušeného cesnaku
- 2 lyžice za studena lisovaného olivového oleja
- soľ
- 1/2 lyžičky mletej rímskej rasce
- 1/2 lyžičky mletej údenej papriky
- šťavu z ½ citróna
- hrst hladkolistého petržlenu

postup prípravy

Karfiol umyjeme a rozoberieme na väčšie ružičky.

V miske zmiešame olivový olej so všetkým korením.

Pripravíme si plech, ktorý vyložíme papierom na pečenie a naň naukladáme očistené ružičky karfiolu.

Dôkladne potrieme pripravenou marinádou z korenia a olivového oleja.

Karfiol umyte a rozoberte na väčšie ružičky. V miske zmiešajte olivový olej a všetko sypké korenie. Na plech vyložený papierom na pečenie dajte karfiolové ružičky, na prúžky nakrájame cibuľu a na hrubé plátky nakrájaný cesnak. Pokvapkajte pripravenou marinádou.

Do predhriatej rúry 200-220 °C vložíme plech a pečieme 15 minút dozlatista. Po 15 minútach karfiol premiešame a pečieme ešte cca 10 minút, aby bol opečený zo všetkých strán.

Podávame pokvapkané citrónovou šťavou a posypané nasekanou petržlenovou vňaťou.

Vhodné ako samostatné jedlo medzi proteínovými jedlami alebo ako príloha k normálnym jedlám v 2. a 3. fázy.