



Pečená zelenina se sezamovým olejem

Snadné

60 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

2 lžičky koriandru
2 lžičky hořčičných semen
1/2 lžičky celého černého pepře
8 lžic javorového sirupu
3 lžíce balsamica
1 lžíce sezamových semínek
1/2 dýně hokkaido
4 ks mrkve
2 ks pastináku
3 ks tuřínu
4 ks šalotky
čerstvý koriandr
čerstvá petrželka
10 lžic sezamového oleje
1 lžička soli

Jak na to?

1. Koriandr spolu s hořčičnými semínky a pepřem rozdrťte.
2. V míse připravte marinádu: smíchejte javorový sirup, balsamico, olej, sezamová semínka, rozdrčené koření a sůl.
3. Zeleninu očistěte, dýni zbavte semen. Dýni nakrájejte na proužky, mrkve rozkrojte podélně napůl, pastinák, tuřín a šalotku nakrájejte na čtvrtiny. Poté zeleninu polijte marinádou a dobře promíchejte.
4. Zeleninu rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 40 minut na 180 °C. Během pečení zeleninu několikrát promíchejte. Ve chvíli, kdy bude měkká a zkaramelizovaná, je hotová. Nechte lehce vychladnout a podávejte posypanou čerstvými bylinkami.