

# ZAPEČENO I HRSKAVO POVRĆE

\* ZA OVIM SE HRSKAVIM I KARELIZIRANIM POVRĆEM IZ PEĆNICE DJECA NA RADIONICAMA KUHANJA JEDNOSTAVNO RASPAMETE, A CIJELA KUHINJA MIRIŠE, MIRIŠE I... MIRIŠE SLATKO I SLASNO NA JESEN. UVJERITE SE I SAMI.

 5-6 |  80 minuta

## SASTOJCI

- 2 šalice mrkve srednje veličine, narezane na srednje velike komade, dijagonalno
- 2 šalice batata, narezanih na srednje velike kocke
- 2 šalice krumpira, narezanog na srednje ploške
- 2 šalice crvenog luka, narezanog na veće kolutove
- 2 jušne žlice meda
- sok od 1 naranče
- 3 prstohvata suhih začina (ružmarin / kadulja / majčina dušica)
- 2 jušne žlice maslinova ulja
- 1 žlica balzamičnog octa

Možete kombinirati različito povrće: bundevu, batat, korjenasto povrće, ciklu, pasternjak, krumpir, repu, luk, poriluk... Samo pazite da povrće bude podjednake veličine da se ravnomjerno zapeče.

## Marinada za povrće

Očistite i nasjeckajte povrće pa ga u većoj posudi marinirajte u soku od naranče, dodajte neki od suhih začina (ružmarin, kadulja, majčina dušica), maslinovo ulje i žlicu balzamičnog octa. Marinirajte povrće najmanje 30 minuta prije pečenja, a može i nekoliko sati prije. Povrće neće promijeniti boju zbog ulja i octa, a upit će aromatične okuse iz suhih začina.

Zagrijte pećnicu na 200 °C. Stavite povrće u veći lim za pečenje i pecite 50 – 60 minuta dok se povrće hrskavo ne zapeče. Pet minuta prije kraja pečenja po povrću stavite med (karamelizirajte ga) te nasjeckane papričice feferone (prema želji) ako želite ljutkasti okus zapečenog povrća. Izvadite, protresite lim i poslužite uz neku od jesenskih salata iz ovog poglavlja.



**BATAT** zbog njegova slatkog okusa nazivaju i „slatkim krumpirom“ iako nije iz porodice krumpira. U pripremi jela najviše se koristi narančasti i bijeli batat. Batat sadržava malo šećera, a bogat je mineralima i vitaminima te ima veliku količinu beta-karotena što se vidi po njegovoj lijepoj narančastoj boji. Zdrav je za srce, krvne žile i mozak. Odličan za djecu i sportaše jer daje energiju. Koristi se za kremaste juhe, variva, zapečen, kao pire, za njoke, umake i slastice.