

Салат из запеченных овощей

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Тыква	400 г
Средний сладкий перец	2 шт.
Брюссельская капуста	200 г
Помидоры черри	12 шт.
Маленький стебель лука-порея (белая часть)	1 шт.
Большая красная луковица	1 шт.
Оливковое масло «экстра вирджин»	4 ст. л.

Для заправки:

Свежий апельсиновый сок	100 мл
Кедровые орехи	1 ст. л.
Бальзамический уксус	неск. капель
Соль, свежемолотый черный перец	по вкусу

Шаг 1:

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте аккуратными брусочками одинакового размера.

Шаг 2:

Из перцев удалите сердцевину, мякоть нарежьте толстой соломкой. Каждый кочанчик

брюссельской капусты разрежьте пополам.

Шаг 3:

Белую часть лука-порея и красный лук нарежьте полукольцами шириной 1 см.

Шаг 4:

Положите подготовленные овощи и помидоры на противень, сбрызните оливковым маслом.

Шаг 5:

Накройте листом фольги и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

Шаг 6:

Для заправки смешайте апельсиновый сок с уксусом, солью и перцем. Овощи переложите в салатницу, полейте приготовленной заправкой и посыпьте орехами.

Время готовки

25 мин.

Количество порций

4

Хлебные единицы

1.5 ХЕ

Количество калорий

374 ккал