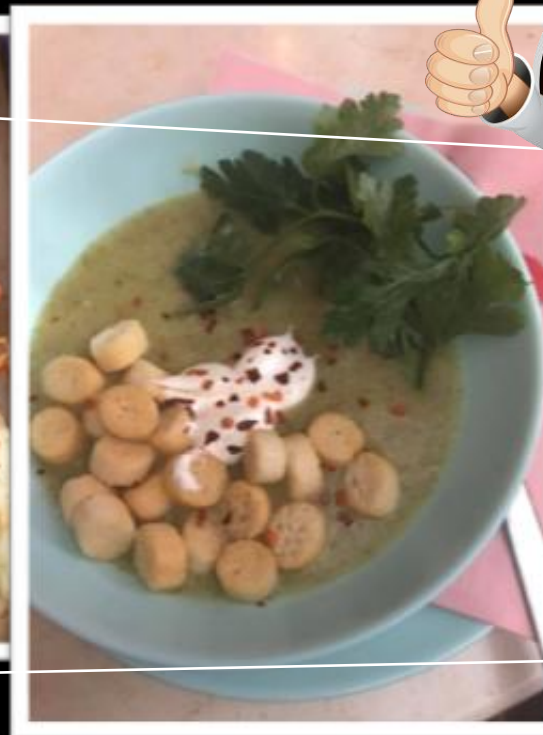


PrzePis nA Zdrowe PotRaWy!

Maja Krocak
Klasa 7b



Potrawy i zdjęcia – Maja Krocak

Pełnowartościowy obiad - krem brokułowy...

Składniki:

wywar mięsny lub warzywny
500g brokułów
marchewka
pietruszka
seler
jogurt naturalny
przyprawy



Sposób przygotowania:

Brokuły umyć i podzielić na różyczki.
Łodygi obrać i pokroić na małe kawałki.
Dodać warzywa do wywaru. Zagotować.
Całość zmiksować blenderem.
Doprawić. Dodać jogurt, grzanki, zielona pietruszkę.
Można posypać migdałami.



Gotowy krem brokułowy...





Pełnowartościowy obiad - warzywa z piekarnika...

SKŁADNIKI:

ziemniaki, bataty
marchewki, seler
cukinia, cebula
połędwiczki
oliwa i przyprawy



PRZYGOTOWANIE:

Warzywa obrać, umyć i osuszyć. Ziemniaki, marchewkę i seler pokroić w słupki, cukinię i bataty na plasterki. Cebulę obrać i pokroić na ćwiartki. Wszystkie warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać umyte połędwiczki, oliwę i przyprawy. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 40 minut w temperaturze 190°C z termoobiegiem.



Gotowe - warzywa z piekarnika..

