

Povrće iz pećnice



Svi znamo koliko je potreban unos povrća u naš organizam , e pa sa ovim ručkom ćemo učiniti nešto dobro za njega . Jednostavno i brzo jelo , a uz to zdravo i ukusno pa zar može bolje . Za obiteljski ručak ovo vam je jelo fantastičan . Jednostavno oko njega nema duge i naporne pripreme a količinski se dobije jako puno . Naravno količinu će te si vi sami prilagoditi po vašim potrebama .

SASTOJCI :

1 kg pilećih prsa

1 tikvica HOKKAIDO (srednje veličine) – (kora se ne guli)

4 crvene paprike (ili paprike raznih boja)

5 mrkvi (velikih)

500 g gljiva (po vašem izboru)

1 poriluk

$\frac{1}{2}$ celera

500 g krumpira (oguljenog)

480 g pelati (rajčica iz konzerve – komadići)

150 ml ulja

2 g kadulje (začina)

1 žličica timijan

1 žličica crvene slatke paprike

1 žlica soli (vrhom puna)

1 žlica vegete

$\frac{1}{2}$ žličice papra

$\frac{1}{2}$ žličice čili (može i više ako volite pikantno)

1 žličicu dimljene paprike (nije obavezna)

POSTUPAK :

1 . sve povrće oprati i očistiti (oguliti) ...

2 . sve povrće izrezati na poprilično jednaku veličinu osim krumpira , mrkve i celera ...

3 . mrkvu , krumpir i celer treba izrezati na manje komadiće , kako bi sve skupa u isto vrijeme bilo pečeno ...

4 . meso izrezati na kockice ...

5 . pripremljeno povrće i meso staviti u jednu veliku posudu , dodati sve ostale sastojke te sve dobro izmiješati ...

6 . sve staviti u duboki i veliki pleh od pećnice (može i neka druga velika tepsija s poklopcem) ...

7 . pleh pokriti folijom (ako nemate poklopac) te sve staviti u prethodnu zagrijanu pećnicu na 200

stupnjeva na cca . 90 minuta ...

NAPOMENA I SAVJETI :

Ako pravite za manje osoba pripazite na količinu sastojaka , jer ovaj je recept za puno osoba .

Pečenje može varirati , sve ovisi o tome na koju ste veličinu rezali vaše povrće (osobito krumpir , mrkvu i celer) .

Sol uvijek možete nadodati ili oduzeti kako vama odgovara .

Ovo se jelo poslužuje uz žlicu kiselog vrhnja , kruh i zelenu salatu .



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri