Povrće iz pećnice



Svi znamo koliko je potreban unos povrća u nas 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
½ celera
500 g krumpira (oguljenog)
480 g pelati (rajčica iz konzerve – komadići)
150 ml ulja
2 g kadulje (začin)
1 žličica timijan
1 žličica crvene slatke paprike
1 žlica soli (vrhom puna)
1 žlica vegete
½ žličice papra

½ 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