

Sałatka z pieczonych warzyw

Składniki na 4 porcje:

- 1 kapusta 800 g
- 1 batat 300 g
- 1 pomidor 300 g
- 1 cebula 150 g
- 1 cukinia 200 g
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 500 ml soku pomidorowego
- 200 ml wody
- sól i pieprz
- tymianek, majeranek, oregano do smaku
- 1/2 szklanki posiekanego kopru

Wykonanie:

Warzywa pokrój w kostkę i włóż do naczynia żaroodpornego. Dodaj zioła, oliwę, sok pomidorowy i wodę. Wstaw do nagrzanego na 180 stopni piekarnika i piecz około 1 h w temperaturze 180 stopni.

Na koniec dodaj posiekany koper. Włóż porcję na talerz.

Dodaj 1 tost z chlebka czystoziarnistego 50 g.

- 406,9 kcal 12,8 g białka, 18,2 g tłuszczu, 55,8 g węglowodanów, IG 42, ŁG 13