

Jesenska panzanella

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
> 60 min

BROJ PORCIJA
4 osobe

BROJ NAMIRNICA
> 10

Sastojci

½ Protein+ proteinskog kruha
200 g kelja pupčara

2 cikle

3 mrkve

1 batat

1/2 ljubičastog luka

20 ml K Plus maslinovog ulja

1 jabuka

60 g Garden good oraha

60 g Garden good bučinih sjemenki

100 g K Plus Baby mješavine

60 g plavog sira

sol

Papar

Za preljev:

50 ml K Plus maslinovog ulja

30 ml K Plus jabučnog octa

5 g senfa

10 g K Plus meda

½ žličice češnjaka u prahu

sol

papar



Zagrijte pećnicu na 180°C. Kruh oštrom nožem narežite na veće, pravilne kocke, stranice 2,5 - 3 cm. Kocke kruha stavite na pleh za pečenje, dodajte im orahe i bućine sjemenke i pecite 12 minuta. Izvadite i ostavite sa strane. Dok se kruh tostira počnite pripremati povrće. Ogulite batat, mrkvu i ciklu i narežite na komade veličine otprilike 2 cm. Kelju pupčaru očistite vanjske listove i dno te svaki prepologajte. Ljubičasti luk narežite na polumjesece.

Pojačajte pećnicu na 200°C. Stavite batat, mrkvu, ciklu, prokulice i luk na pleh prekriven papirom za pečenje. Preljite maslinovim uljem i promiješajte dok povrće nije dobro premazano. Začinite solju i paprom. Stavite pleh u pećnicu i pecite 40 minuta. Izvadite iz pećnice i ostavite da se povrće malo ohladi.

Dok se povrće hlađi, napravite preljev. U manjoj zdjeli pomiješajte maslinovo ulje, jabučni ocet, med, senf i češnjak. Začinite solju i paprom, po ukusu.

Narežite jabuku na kockice, sir natragajte na manje komade.

U velikoj zdjeli pomiješajte tostirane kockice kruha, pečeno povrće, Baby mješavinu, jabuku, orahe, bućine sjemenke i sir. Preljite preljevom i dobro promiješajte.

Video recept pogledajte na našem YT kanalu.

Dobar tek!

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

