

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 orahe
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 oštirim nožem narežite na veće, pravilne kocke, stranice 2,5 - 3 cm. Kocke kruha stavite na pleh za pečenje, dodajte im orahe i bučine 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 prepolovite. 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 hladi, napravite preljev. U manjoj zdjeli pomiješajte maslinovo ulje, jabučni ocat, med, senf i češnjak. Začinite solju i paprom, po ukusu.

Narežite jabuku na kockice, sir natrgajte na manje komade.

U velikoj zdjeli pomiješajte tostirane kockice kruha, pečeno povrće, Baby mješavinu, jabuku, orahe, bučine 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

