

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

KORENJE vitamin A

ima vlogo pri ohranjanju vida



VID

kalij

prispeva k delovanju živčnega sistema



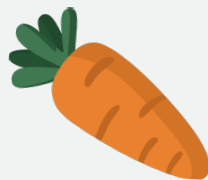
ŽIVČNI SISTEM

vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



KOSTI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

KARAMELIZIRAN KORENČEK

SESTAVINE

- 400 g korenja
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička medu
- 1 žlička gorčice
- 1 žlica limoninega soka
- 2 stroka česna
- sol in poper
- 1/2 žličke peteršilja
- feta sir



PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C.
2. Korenje narežemo na palčke.
3. Pripravimo preliv iz oljčnega olja, medu, gorčice in limoninega soka.
4. Po pekaču razporedimo korenje, ki ga premešamo s prelivom, sesekljanim česnom, peteršiljem ter soljo in poprom.
5. Pečemo 25–35 minut, da se rahlo zapeče.
6. Postrežemo s feta sirom in peteršiljem.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Iz listov korenja lahko pripravimo okusen pesto za testenine ali jih uporabimo pri pripravi zelenjavne juhe.