

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RADIČ vitamin K

prispeva k normalnemu
strjevanju krvi



KRI

železo

ima vlogo pri kognitivnih funkcijah



MOŽGANI

mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

PEČEN RADIČ Z JAJCEM

SESTAVINE

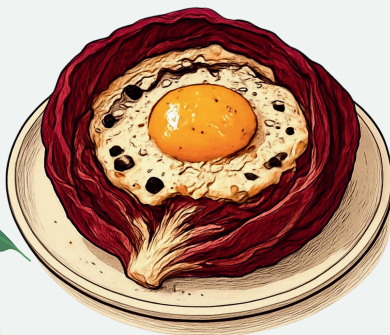
- 2 glavici radiča
- 2 stroka česna
- 1–2 žlici oljčnega olja
- 4 jajca
- sol, poper
- 1 žlička balzamičnega kisa ali limonin sok
- 1 žlica naribanega sira (parmezan ali feta)



PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Radič prerežemo na polovice in ga položimo v pekač.
2. Pokapamo ga z oljčnim oljem, posolimo in popramo ter dodamo na lističe narezan česen.
3. Pečemo 12–15 minut, da radič malo oveni in se robovi rahlo zapečejo.
4. V radič naredimo "vdolbinico" in vanjo ubijemo jajce. Vrnemo v pečico še za 6–9 minut.
5. Po želji pokapamo z balzamičnim kisom in potresemo s sirom.
6. Lahko jemo samostojno, z rezino polnozrnatega kruha, ali kremno polento.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Če je radič zelo grenak, ga po rezanju lahko za 5–10 minut namočimo v hladni vodi.