

Зимний Кабачок



ХРАНЕНИЕ

Храните при комнатной температуре до двух месяцев. Если разрезали или отварили, храните в холодильнике.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы, пищеварения и зрения

ПРИМЕНЕНИЕ

Порежьте на кусочки и добавьте в суп, запекайте в духовке с небольшим количеством растительного масла и щепоткой соли. Если используете кабачок "спагетти", вилкой выберите мякоть изнутри и используйте вместо спагетти в любимом блюде из макарон.

Запечённые Овощи

Порций: 2

Время Приготовления: 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки овощей таких как зимний кабачок, картофель, сладкий картофель, морковь, свёкла, брюссельская капуста
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 долька рубленого чеснока
- щепотка соли



Photo: Leah's Pantry

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку или тостер до 450 градусов по Фаренгейту.
2. Смешайте чеснок и растительное масло в большой миске или полиэтиленовом пакете.
3. Вымойте овощи и порежьте на небольшие кусочки.
4. Добавьте овощи в миску или пакет и тщательно перемешайте.
5. Поместите овощи на противень в один слой и поставьте в тостер или духовку на нижний уровень. Готовьте примерно 10 минут.
6. Выберите противень, сбрызните овощи небольшим количеством соли или других специй. Затем поставьте в духовку ещё на 5 минут, чтобы овощи смягчились.

Adapted from *The Tenderloin Cooking School Cookbook* via EatFresh.org