

Allt – i – ugnen

Ett gott och enkelt sätt att variera sin matlagning är att ugnsbaka grönsaker. Du kan hacka stora eller små rotfrukter tillsammans med tomater, svamp, lök, fisk, halloumi – allt beroende på vad du är sugen på eller har hemma.

Lägg i dina hackade grönsaker i en passande ugnsform, ringla över lite olivolja och flingsalt och baka i 225 grader. Om det är finhackat så tar det ca 15 min.(annars ca 20 minuter) Rör gärna om någon gång.

Om du vill kan du strö över lite sesam- pumpafrön, eller parmesan på slutet.

Du kan också testa lite "hett" med finhackad chili, eller riven ingefära som du bakar tillsammans med grönsakerna.

Prova dig fram till din favoritblandning...



Hyllingevägen 197

260 39 HASSLARP

Tfn: 042-510 99

Mobil: 076 87 17 391

E-mail: goagard@foodart.info