



קל



1 שעות



4 מנות

מרכיבים

1/2 חבילה לביבות בטטה קארי

1/2 חבילה לביבות כרובית

1/2 חבילה לביבות כרישה

6 יחידות פלפלים קטנים (טינקרבל)

1 בטטה חתוכה לקוביות

1 דלורית פרוסה לרצועות

1 זוקיני פרוס לרצועות דקות

צרור בצל ירוק צעיר 1/2

8 גבעולי אספרגוס

1/4 כוס שמן זית

לאירוח, לארוחה צבעונית, לפינוק אמיתי ולכל רגע שמתחשק משהו טעים ומזין

הוראות הכנה

1. לצליית הלביבות

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.

2.

אופים את הלביבות 25 דקות, עד הזהבה.

3. להכנת האנטיפסטי

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.

4.

מסדרים את הירקות בתבנית.

5.

מזלפים את שמן הזית ומעסים קלות את הירקות.

6.

מפזרים מעל מלח ופלפל גרוסים ומכניסים לצלייה בתנור.

7.

אחרי 20 דקות מוציאים את הבצלים הירוקים והאספרגוס.

8.

ממשיכים לצלות את שאר הירקות עוד 10-15 דקות.

9. להגשה

מסדרים את הלביבות לצד האנטיפסטי ומגישים.

10. הצעת הגשה

משלבים בצד מטבלים אהובים כמו צ'מיצ'ורי, טחינה ירוקה, יוגורט עם עשבי תיבול ועוד.

11.

*ניתן לצרוב את הירקות על הגריל או מחבת פסים

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL