



Sütőben sült ízvarázs zöldségek

Hozzávalók

- 1 ek Maggi Ízvarázs Étélízesítő 10 féle zöldséggel
- 6 ek olívaolaj
- 2 fej lilahagyma
- 40 dkg vegyes zöldségfélék

Elkészítés

1. A zöldségeket megtisztítjuk és úgy vágjuk fel, hogy maximum hüvejkujnyi vastagságúak legyenek, a hagymákat pedig négybe vágjuk.
2. A hagyma kivételével a zöldségeket 3 percig a mikróban 800 waton pároljuk.
3. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük, hozzáadjuk a hagymát is, majd meglocsoljuk az Ízvarázzsal elkevert olívaolajjal, jól átfogatjuk.
4. 200 fokra előmelegített sütőben 30-35 percig, a zöldségek pirulásáig sütjük.
5. Húsok mellé tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	32.55 g
Energia	538.48 kcal
Zsír	43.38 g
Fehérje	6 g
Telített zsírok	5.98 g

40 Perc

2 adag