

PEČENÉ BRAMBORY S RICOTTOU A KOPREM

Jen díky kopru je naše oblíbená kulajda tou nejlahodnější pochoutkou na světě. Věděli jste ale, že kopr je také plný antioxidantů, které pomáhají chránit tělo před volnými radikály? Obsahuje vitamíny A a C, které podporují imunitní systém a zdraví pokožky. Má blahodárný vliv na trávení a může pomoci i při nadýmání. Jeho osvěžující chuť dodá jídlu lehkost a jemný aromatický nádech.

20
SALAD

PORCE: 8

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

1 balení sýru ricotta

1 kg malých "gurmánských" brambor (můžete použít i běžné brambory – vyberte ty nejmenší)

2 středně velké červené cibule

2 žluté papriky

1 svazek jarní cibulky

olivový olej

1 balení čerstvého kopru

sůl

bio koření na brambory

POSTUP

Brambory důkladně omyjte a rozkrojte je i se slupkou na poloviny

Červenou cibuli, papriku a jarní cibulku nakrájejte na větší kusy

Všechnu zeleninu promíchejte s bramborami na plechu
Osolte, přidejte koření na brambory a pokapejte olivovým olejem

Dobře promíchejte, rozprostřete rovnoměrně na plech a pečte v troubě předehřáté na 200 °C přibližně 25 minut – dokud nejsou brambory zlatavé a měkké

Po vytažení z trouby posypte nasekaným čerstvým koprem (přidávejte až po upečení, aby si kopr zachoval barvu a svěžest)

Podávejte s kousky ricotty – buď jen tak navrchu, nebo lehce promíchané

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	B	S	Z TOHOC	T
267	5,2G	37G	2,5G	11G

