

Cea mai bună salată de legume – Rețetă delicioasă de salată caldă cu legume



Dacă ești în căutarea unui prânz sau unei cina sănătoase și savuroase, ești în locul potrivit! Rețeta mea de salată caldă cu legume se potrivește oricărei ocazii. Combinația de legume proaspete și nota ușor picantă te va cuceri imediat.

Salată caldă de Legume



Am selectat cele mai **nutritive și colorate legume** pentru a crea o **salată plină de vitalitate**. Preparată **rapid și fără complicații**, această salată îmbină perfect **sănătatea cu gustul delicios!**

- 1 păstârnac
- 2 morcovi
- 1 sfeclă medie
- 1 cartof dulce
- 4-5 căței de usturoi
- ardei copti congelați, la borcan, sau proaspăt copti
- 40 ml ulei de măsline
- 1 legătură pătrunjel verde
- 2 fire de busuioc proaspăt
- 1 linguriță de sare sau după gust

- 1/2 linguriță piper, sau după gust
- sucul de la 1/2 lămâie, sau după gust
- o mână bună de rucola
- telemea pe deasupra, opțional

1. Tăiați legumele în cubulețe mari.

2. Puneți la fiert cam jumătate de kilogram de legume tăiate în cubulețe mari.



3. Lăsați legumele să fiarbă până când încep să se înmoaie ușor, dar rămân al dente.

4. Scurgeți legumele și transferați-le într-o tavă în care ați pus hârtie de copt.

5. Răsfirați legumele în tavă astfel încât să nu se atingă una de alta.

6. Stropiți cu câteva picături de ulei de măsline (echivalentul unei linguri).



7. Presărați sare și piper deasupra.

8. Gratinați la 220 de grade pentru aproximativ 20 de minute. Monitorizați pentru a evita arderea legumelor.

9. Separat, pregătiți un amestec cu 100 grame de ardei capia copt, 3 căței de usturoi, 2 firicele de busuioc, codițele de la o legătură de pătrunjel, puțină sare și 20 ml de ulei de măsline. Mixați până devine un amestec fin.



10. Încălziți 20-30 ml de ulei de măsline într-o tigaie. Adăugați pasta de ardei capia, o lingură de pastă de tomate și gătiți pentru aproximativ 2 minute.

11. Adăugați legumele în tigaie și amestecați.

12. Stropiți cu zeamă de lămâie (aproximativ 4-5 linguri) și adăugați pătrunjel tocat mărunt, puțin piper și sare.

13. Oprești focul.

14. Pregătiți un platou cu niște rucola. Adăugați peste legumele calde.



15. Decorați cu ardei copt și stropiți cu puțină zeamă de lămâie.
16. Presărați cu telemea de capră pe deasupra.

