

Cea mai delicioasă rețetă cu legume la cuptor – Mâncare la Cuptor



Cea mai delicioasă rețetă cu legume la cuptor – Mâncare la Cuptor



Cea mai delicioasă rețetă cu legume la cuptor. O rețetă de mâncare la cuptor de zile mari. Toate aceste legume combinate, dau un gust de excepție. Această rețetă de legume la cuptor, cu acel liezon peste, completează foarte bine totul. Gratinarea legumelor le aduce un plus de aromă și le face potrivite pentru o cină perfectă. Totul se face simplu și ușor, doar amesteci totul și dai la cuptor.

Ingrediente legume la cuptor:

- 1 broccoli
- 1 cartof dulce, sau cartoful clasic
- 1 conopidă
- 1 ardei gras roșu
- 300 g roșii Cherry
- 10 g sare, sau după gust (la fiertul legumelor)

Pentru liezon:

- 1 ceapă
- 4-5 căței de usturoi
- 250 ml lapte
- 150 g cașcaval
- 3 ouă de găină
- 10-15 ml ulei floarea soarelui, sau de măsline
- 80-90 g făină de grâu
- 10 g amidon de porumb (opțional)
- 4-5 g sare
- un praf de nucșoară
- 1/2 linguriță piper
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 legătură mărar
- 1 legătură pătrunjel
- 4-5 crenguțe cimbru lămâios proaspăt (opțional)
- 4-5 crenguțe oregano proaspăt (opțional)

1. Taie cartoful dulce, broccoli și conopida în bucăți.



2. Pune o oală cu apă la fiert și adaugă legumele împreună cu puțină sare. Lasă-le să fiarbă pentru 5-7 minute.

3. Într-o tigaie, adaugă uleiul și sotează ceapa și usturoiul cu puțină sare până devin translucide.

4. Taie ardeiul gras și roșiile cherry.



5. Într-un bol, adaugă făina, amidonul, condimentele, laptele și ouăle. Bate bine pentru a omogeniza.

6. Adaugă cașcavalul ras și amestecă din nou.



7. Într-un vas de cuptor, adaugă legumele fierte, ceapa și usturoiul sotate, ardeiul gras și roșiile cherry.

8. Toarnă amestecul de lapte și ouă peste legume.



9. Coace la 180 de grade Celsius pentru 40-50 de minute sau

până când se gratinează frumos.

