



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **8 perc**



Elkészítés: **50 perc**



Répási Eszter

SÜLT SÁRGARÉPA

A sült sárgarépa egy egészséges nassolnivaló, mellyel béta-karotint (az A-vitamin előanyagát) juttatunk a szervezetünkbe

HOZZÁVALÓK

800 g sárgarépa
4 ek olíva olaj

3 gerezd fokhagyma
izlés szerint
petrezselyem zöld

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A sárgarépát mossuk, majd hámozzuk meg.
- 2 Vágjuk hosszában négy részre.
- 3 Tegyük egy tálba.
- 4 Az olíva olajat keverjük össze a sóval, valamint a meghámozott és összezúzott fokhagymával.
- 5 Öntsük rá a répára, majd kézzel keverjük jól össze.
- 6 Tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsibe és takarjuk le alufóliával.
- 7 200°C-ra előmelegített sütőben kb 50 perc alatt süssük (alul-felül sütésen) készre.
- 8 Az utolsó 5-10 percben vegyük le róla az alufóliát, hogy megpiruljon.
- 9 Tálaláskor megszórhatjuk petrezselyemmel.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

