

סלט ירקות שורש במגוון צבעים צלויים עם עלי רוקט

ירקות שורש כסלקים, גזרים וקולרבי גדלים בחורף ונפלאים בצורתם הטרייה המבושלת המוקפצת וצלוייה עלי רוקט- אורגולה עשירים בוויטמין K, בבריאות כלי הדם והעצם, B9 חומצה פולית החיונית ליצירת תאים חדשים, לייצור תאי דם אדומים ולתפקוד תקין של מערכת העצבים. הם עשירים בנוגדי חמצון, דלים בקלוריות ועשירים בסיבים תזונתיים המסייעים בהפרשת מיצי העיכול

הצבעים השונים של הירקות, יוצר שילוב של סיבים תזונתיים ופיגמנטים עשירים בחומרים נוגדי חמצון המסייעים ותומכים במערכת החיסון, כלי הדם, ובעיכול תקין.

סלט המשלב ירקות צלויים במרינדה ועלי רוקט טריים נהדר ליד דג או תוספת חלבנית אחרת

ערכים תזונתיים לקערת למתכון : 860 קלוריות כ-23 גרם חלבון

רכיבים :

עלי רוקט שטופים (אפשר גם לערב עם לקט עלי בייבי שונים)

6 גזרים בצבעים שונים שטופים וקלופים חתוכים לשלוש וחצויים

4 קולרבי קטנים או בינוניים קלופים ומחולקים לרבעים או שישיות (לפי גודל הירק)

4 סלקים קטנים בצבעים שונים שטופים, קלופים וחתוכים לרבעים או שישיות

8 שיני שום (אפשר להשאיר קליפה) שלמות אך מעט מעוכות

למשרה- מרינדה

3 כפות שמן זית + ספריי שמן זית מבקבוק התזה

2 כפות מיץ מלימון טרי + 1 כפית גרד לימון לפיזור מעל הסלט

3 כפות 30 מ"ל רכז רימונים

1 כף דבש

מעט עלי מרווה טריים

מלח גס ופלפל שחור גרוס

אופן ההכנה :

מחממים תנור 200 מעלות

מכינים רוטב בקערה עמוקה : שמן זית, מיץ לימון, רכז רימונים ודבש ומערבבים היטב

מוסיפים את כל ירקות השורש ושיני השום המעוכות, עלי המרווה ומערבבים היטב ומשהים ל10 דקות

מרפדים כלי חרס או תבנית תנור בנייר אפייה, מסדרים את הירקות, ויוצקים מעל את המרינדה שנשארה בקערה

מפזרים מעט מלח גס ופלפל שחור גרוס ומכסים בנייר כסף ואופים כ45 דקות.

מסירים את עלי המרווה, קולפים את השום ומחזירים לתנור פתוח לעוד כ10 דקות

בקערה רחבה ולא עמוקה מדי מניחים את ירקות השורש עם עלי הרוקט, מרססים מעט שמן זית, מערבבים, מפזרים מעל מעט פלפל שחור גרוס, גרד לימון ומגשים.

