



Сладки картофи на фурна със зеленчуци


4 порции

СЪСТАВКИ

3 големи сладки картофа
150 г замразен грах
1 стрък праз-лук
150 г широколистни зеленчуци

500 мл **йогурт**
3 ч. л. куркума
2 с. л. зехтин
морска сол
пипер

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Оваляйте сладките картофите със зехтин и сол и ги поставете върху хартия за печене. Печете ги във фурна на 200°C на ниво на рафта 2 за 25 минути.

Поставете граха, нарязания праз и боба върху перфорирана тава за готвене и когато приключи времето за готвене на сладките картофи, ги поставете във фурната със сладките картофи на ниво на рафта 4 и печете още 10 минути с добавена висока интензивност на парата. Междувременно разбъркайте куркумата в киселото мляко.

Нарежете сладките картофи напречно, разтворете ги и леко намажете меката каша вътре с вилница. Разпределете киселото мляко с куркума и зелените зеленчуци върху сладките картофи и подправете със сол и черен пипер. Вместо зелени зеленчуци, можете да използвате и други зеленчуци от вашия хладилник, според вкуса. Дайте простор на креативността си!