

Perime të pjekura të vjeshtës me uthull balsamike dhe valanidh

PËRGATITJA: 30 MIN | GATIMI: 30 MIN | HORNO: 400° F

Shijoni produktet tua të freskëta të vjeshtës!

Keni marrë perime të freskëta, sezonale? Ja një mënyrë e thjeshtë dhe e shijshme për t'i konsumuar. Kjo recetë i shndërron produktet tua në një pjatë të ngrohtë dhe plot aromë për tryezën tuaj të Festës së Falënderimeve (Thanksgiving).



Përbërësit

- 6 karota të mesme-të mëdha, të qëruara dhe të prera përgjysmë vertikalisht
- 1 filxhan e gjysmë patate të bardha, të prera në kubikë të vegjël, ose lakra Brukseli, me bazat e hequra dhe të prera përgjysmë vertikalisht
- 2 filxhanë kungull (butternut squash), i prerë në kubikë të vegjël
- 1 filxhan e gjysmë qepë e kuqe, e qëruar dhe e prerë në feta të mëdha
- 1 filxhan selino, e prerë në kubikë të vegjël
- 1 spec i kuq (gjysma i prerë në kubikë, gjysma i paprerë për t'u pjekur dhe për t'u qëruar)
- 1 kokë hudhër, e paprerë dhe e mbështjellë me letër alumini (opsionale)
- 2 rrepa të verdha mesatare, të prera në kubikë të vegjël, ose patate e ëmbël, e prerë në kubikë të vegjël
- 2 lugë gjelle vaj ulliri ekstra i virgjër (plus 1 lugë opsionale)
- 2 lugë gjelle uthull balsamike (plus 1 lugë opsionale)
- 1 lugë gjelle valanidh (plus një gjysmë lugë çaji opsionale)
- 1 lugë çaji kripë kosher

Udhëzimet

- Ngrohni furrën në 400° F (rreth 200° C).
- Përzieni 2 lugë vaj ulliri, 2 lugë uthull balsamike dhe 1 lugë valanidh në një tas të madh.
- Shtoni perimet dhe përziejini që të lyhen në mënyrë të njëtrajtshme.
- Shpërndajini në një tepsi, spërkatini me kripë kosher dhe shtoni hudhërën (të mbështjellë në letër alumini) si edhe gjysmën e paprerë të specit.
- Piqini për 30 minuta, duke i kthyer nga ana tjetër në gjysmën e kësaj kohe, derisa të jenë të buta por ende të qëndrueshme.
- Salcë opsionale: Shtypeni hudhërën në bazë për t'i hequr lëkurën dhe qërojeni specin e kuq përpara se ta bluani me qepët e pjekura, 1 lugë vaj ulliri, 1 lugë uthull balsamike, ½ lugë çaji valanidh dhe pak kripë kosher. Hidheni sipër perimeve përpara servirjes.



Skanojeni kodin QR për të ndjekur videon dhe për të gatuar së bashku!

Shikoni sa e lehtë është ta përgatisni këtë recetë të shijshme!
Shikojeni videon e shkurtër për udhëzime hap pas hapi

Nga Montefiore Einstein

Jemi krenarë të mbështesim komunitetin tonë me ushqime të shëndetshme dhe me receta të thjeshta e të ushqyeshme.
Ju urojmë ju dhe familjes suaj një Festë të Falënderimeve të lumtur dhe të shëndetshme.

Montefiore Einstein