

Morcovi caramelizati la cuptor, cu mujdei de usturoi cu iaurt si marar



GARNITURI



Categorie: Garnituri

Timp de preparare: 1 ora si 20 de minute

Ingrediente:

Pentru morcovii caramelizati:

- 20-25 de morcovi mici (baby carrots),
- 1/2 lingurita de ghimbir praf,
- 1/2 lingura de miere,
- sare, piper,
- 3 linguri de ulei Floriol Vitality,
- 1 lingura de zeama de lamaie;

Pentru mujdei:

- 1 capatana de usturoi, iaurt (400 ml),
- ulei Floriol Vitality,
- marar deshidratat, sare.

Mod de preparare:

Amesteca uleiul cu mierea, sarea, piperul, ghimbirul si zeama de lamaie si toarna totul peste morcovii curatati si spalati. Lasa-i la cuptor pentru 30-45 de minute – in functie de cat de crocanti ii preferi. Intre timp, te poti ocupa de mujdei:

Curata usturoiul, zdrobeste-l si amesteca-l bine, bine cu ulei. Adauga sarea si mararul, apoi iaurtul.

Presara-l peste morcovii caramelizati, proaspata scosi din cuptor. Nu-ti mai uram, pentru ca vei avea pofta buna cu siguranta!

