fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Cykoria zapiekana z natką bez cukru - przepis

Cykorię najpierw obgotowujemy. Natka trafia na nią dopiero po ostudzeniu.

Porcje: 6 porcji

Składniki

Cykoria

- 5 główek cykorii
- 1 łyżka natki pietruszki
- 100 ml oliwy
- sól morska do smaku
- woda do gotowania

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W garnku zagotuj osoloną wodę. Gotuj całe główki cykorii 5 minut. Wyjmij, ostudź.
2. Podziel główki na połówki lub ćwiartki, zależnie od wielkości. Ułóż na dnie naczynia do zapiekania. Obficie polej oliwą, dopraw solą morską.
3. Zapiekaj około 15-20 minut w 160-180°C; kilkakrotnie obróć. Po zapieczeniu i ostudzeniu dodaj natkę.

Źródło przepisu: https://www.tapenda.pl/przepis/cykoria-ugotowana-i-zapieczona/546/