

Verduras asadas

20 minutos de preparación y 1 hora y $\frac{1}{4}$ de cocción

Para 3 personas

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana (250 gr) en rodajas finas

2 dientes de ajo machacados

2 nabos medianos (350 gr)

2 patatas medianas (350 gr)

60 ml de miel

2 cucharadas de mostaza

60 ml de zumo de limón

1 litro de caldo de verdura (opcional)

300 gr de arroz integral (opcional)

1 cucharada de perejil fresco picado o de albahaca seca

Preparación

1. Calentar el aceite en una sartén. Cocinar la cebolla y el ajo, removiendo hasta que la cebolla esté blanda. Añadir el nabo y la patata y cocinar brevemente (2 minutos).
2. Verter la miel, la mostaza y el zumo mezclados sobre la verdura. Hornear sin cubrir a 200-210 °C durante alrededor de 1 hora y $\frac{1}{4}$ o hasta que las verduras estén doradas y tiernas.
3. Si apetece se puede cocer arroz integral en caldo de verdura, tener en cuenta que hay que añadir más agua y aumentar el tiempo de cocción con el arroz integral.
4. Justo antes de servir, incorporar removiendo el perejil o albahaca y servir el arroz con las verduras asadas por encima.

Más opciones: También podremos asar zanahorias y chirivías cuando tengamos, cortadas en trozos junto a las verduras de esta receta.