

Zapečená karotka s mákem

Kategorie: Přílohy

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

675 g mrkví nakrájených na proužky

3 dl čerstvé pomerančové šťávy

2 lžíce medu

2 lžíce nasekaného tymiánu

1 lžíce máku

1 rozetřený stroužek česneku

1 lžička směsi koření

1 pokrájený pórek

snítky čerstvého tymiánu a pomerančová kůra na ozdobení

sůl a pepř

Postup

Mrkve a pórek povařte 5-6 minut v hrnci s osolenou vodou. Nechte dobře okapat, a až bude třeba, přemístěte do mělké zapékací nádoby. Smíchejte pomerančovou šťávu, med, česnek, směs koření a tymián a nalijte na zeleninu. Podle chuti osolte a opepřete. Zapékací nádobu přikryjte a nechte péci v předehřáté troubě při 180 °C po dobu 30 minut, nebo až zelenina změkne. Sundejte pokličku a posypte mákem. Ozdobte snítkami čerstvého tymiánu a pomerančovou kůrou a ihned podávejte.