



Ψητά λαχανικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

12'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 200 γρ. κολοκύθα
- 1 κολοκυθάκι
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 κρεμμύδι
- 200 γρ. μπρόκολο, σε μπουκετάκια
- 100 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 1/2 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε την κολοκύθα σε κομμάτια 2 εκ.
- Κόβουμε το κολοκυθάκι σε μισοφέγγαρο 0,5 εκ.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πιπεριές σε κομμάτια 1-2 εκ.
- Κόβουμε το κρεμμύδι στα 4 και το χωρίζουμε από τα φύλλα του.
- Μεταφέρουμε τα λαχανικά σε ένα **μπολ**, προσθέτουμε το μπρόκολο, τα μανιτάρια και τα υπόλοιπα υλικά.
- Ανακατεύουμε καλά.
- Στρώνουμε 2 φύλλα λαδόκολλας σε 1-2 **ταψιά**.
- Τοποθετούμε τα λαχανικά στα ταψιά, σε μονή στρώση.
- Τα ψήνουμε για 12 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Tip

Όσα λαχανικά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ψηθούν, καλό θα ήταν να είναι πιο λεπτοκομμένα από τα υπόλοιπα.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

77 Θερμίδες (kcal)	3.6 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.8 Υδατ/κες (γρ.)
4%	5%	3%	3%
5.2 Σάκχαρα (γρ.)	2.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.62 Αλάτι (γρ.)
6%	5%	14%	10%