



Receita

LEGUMES ASSADOS



INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 cenoura
- ½ couve flor pequena
- 1 curgete
- azeite q.b.
- sal marinho q.b.
- shoyu q.b.
- óregãos (ou alecrim ou tomilho)
- água q.b.

PREPARAÇÃO

1. Cortar os legumes em pedaços pequenos/médios.
2. Colocar num tabuleiro de ir ao forno e temperar com um fio de azeite, gotas de shoyu, pitada de sal marinho, óregãos e massajar todos os legumes. Acrescentar um pouco de água no fundo do tabuleiro e levar ao forno a 170° durante cerca de 30 minutos ou até os legumes ficarem macios.

Embora esta seja uma forma de comer legumes mais yang e por isso mais apropriada para as estações do ano mais frias, pode ser útil para equilibrar alguns pratos nas estações mais quentes, para quando os dias estão menos quentes ou estejamos numa condição mais yin.

Podem variar os legumes e fazer diferentes combinações com beterraba, nabo, alho francês, batata doce, pimento vermelho, etc.