



Veggie Bowl Arco-íris



2 pessoas



Preparo: 5 minutos | Cozimento: 25 minutos Total: 30 min

Categoria: Almoço

IngREdIENTES

- 3-4 batatas inglesas (cortada em rodelaas médias)
- 1/2 batata doce grande (cortada em rodelaas médias)
- 2 cenouras grandes (cortadas em fatias finas)
- 1 beterraba média (cortada em fatias médias)
- 4 rabanetes (cortados pela metade ou em quartos)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1/2 colher de chá de sal (gostamos de usar o sal marinho)
- 1 xícara de repolho (picado)
- 1 pimentão vermelho grande (picado)
- 1 xícara de brócolis
- 1 xícara de couve-manteiga
- 1 xícara de espinafre

Adicionais:

- Suco de 1 limão médio
- 2 colheres de sopa de Tahini
- 1/2 abacate (cortado em fatias)

MODO DE PREPARO:

- 1. Pré-aqueça o forno à 200°C e unte duas assadeiras médias com papel manteiga.**
- 2. Em uma assadeira, adicione as batatas, cenouras, beterraba, e rabanetes. Coloque o azeite por cima e tempere com sal e o curry em pó**
- 3. Misture com as mãos para o tempero ficar espalhado de forma homogênea.**
- 4. Leve para assar por 20-25 minutos - ou até ficarem dourados e macios.**
- 5. Na segunda assadeira, adicione o repolho, o pimentão e o brócolis. Coloque o azeite, sal e curry em pó.**
- 6. Quando a assadeira com as batatas já estiver assando por cerca de 10 minutos, coloque a segunda assadeira junto com ela no forno e deixe assar. Faltando 5 minutos para retirar as assadeiras, coloque a couve-manteiga e o espinafre para assar até ficarem bem verdes e suculentos.**
- 7. Para servir, divida os vegetais entre dois bowl e coloque por cima o abacate, o suco de limão e o tahini.**