



reteta-video.ro

Morcovi aromati la cuptor

Morcovii cu usturoi, portocala si patrunjel la cuptor sunt un aperitiv cald delicios sau o garnitura sanatoasa pentru orice ocazie.

INGREDIENTE

MORCOVI CU PORTOCALA, USTUROI SI PATRUNJEL

750 gr. de morcovi curatati si spalati

50 gr. de unt

8 catei de usturoi curatati si spalati

o legatura de patrunjel spalat

zeama stoarsa de la o portocala

coaja rasa de la o portocala

4 linguri de ulei de masline

un pahar de vin alb

150 ml de supa de legume sau de pui

sare

piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE

MORCOVI CU PORTOCALA, USTUROI SI PATRUNJEL

PASUL 1

Pregatim robotul de bucatarie pentru taiat rondele.

PASUL 2

Taiem toti morcovii in rondele foarte subtiri.

PASUL 3

Incalzim cuptorul.

PASUL 4

Taiem fin usturoiul. Tocam marunt patrunjelul.

PASUL 5

Punem coaja rasa de portocala peste usturoiul tocat, adaugam patrunjelul si amestecam.

PASUL 6

Pregatim un vas inalt pentru cuptor si il ungem cu jumatate din cantitatea de unt (aproximativ 25 gr.).

PASUL 7

Punem uniform in vas un sfert din amestecul de usturoi, coaja de portocala si patrunjel.

PASUL 8

Adaugam un strat de rondele de morcov (doua treimi din cantitatea pregatita).

PASUL 9

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 10

Adaugam o treime din amestecul de usturoi ramas, doua linguri de ulei de masline, apoi un strat de rondele de morcov (jumătate din cantitatea ramasa) si condimentam.

PASUL 11

Continuam pana cand terminam de aranjat toti morcovii. Ultimul strat este din amestecul de usturoi, coaja de portocala si patrunjel.

PASUL 12

Deasupra punem untul taiat in bucatele.

PASUL 13

Adaugam zeama stoarsa de portocala, vinul si supa, astfel incat sa acoperim toti morcovii.

PASUL 14

Pregatim o hartie pentru copt pe care o umezim si cu care acoperim vasul cu morcovi. Intoarcem marginile hartiei spre interiorul vasului.

PASUL 15

Introducem vasul in cuptorul incalzit pentru 25 de minute, pana cand morcovii se inmoaie putin, dar raman in acelasi timp crocanti.

PASUL 16

Dupa 25 de minute, scoatem vasul din cuptor si servim morcovii alaturi de friptura de vita sau de porc.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru

Morcovi Aromati cu Portocala, Usturoi si Patrunjel la Cuptor.

POFTA BUNA!