



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Zapiekanka warzywna

Czas przygotowania: 1 godzina

Czas pieczenia: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: około 1 kg zapiekanki

W 100 g dania:

Wartość energetyczna ..... 93 kcal

Węglowodany ..... 10 g

- W tym cukry ..... 2 g


Białko ..... 2 g

Tłuszcze ..... 5 g

Dieta: bezglutenowa, wegańska, wegetariańska

### Składniki

- 6 średnich ziemniaków - około 700 g
- 2 średnie pomidory - około 270 g
- 2 małe lub 1 duża cukinia - do 400 g
- 2 średnie cebule - około 200 g
- 1 papryka np. żółta - około 150 g
- Sos: 10 łyżek oliwy lub oleju do smażenia; 3 spore ząbki czosnku; 1 płaska łyżka soli; po płaskiej łyżeczce słodkiej papryki i majeranku; po pół płaskiej łyżeczki pieprzu, chili, kolendry oraz cząbru

 Ukryj zdjęcia

## Zapiekanka warzywna

Do zrobienia warzyw z piekarnika użyłam naczynia żaroodpornego o wymiarach wewnętrznych 23 x 34 cm. Możesz też użyć innego, niezbyt wysokiego naczynia żaroodpornego o zbliżonych wymiarach (szklane, metalowe, ceramiczne).

Czas pieczenia: do 90 minut

Temperatura pieczenia: 180 stopni - pieczenie góra/dół oraz na koniec opcja grillowania od góry.

Z podanej ilości składników powinno wyjść około 1000 gramów zapiekanki warzywnej. Będą to cztery duże, lub sześć małych porcji. Zanim zaczniesz szykować warzywa z piekarnika, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.



### ▼ Krok 1: Przygotuj sos

Przygotuj sos do warzyw. Do miseczki wlej 10 łyżek oliwy lub ulubionego oleju do smażenia (można dać 5 łyżek oliwy i 5 łyżek leju). Trzy spore ząbki czosnku obierz i przepuść przez praskę lub bardzo drobno posiekaj nożem. Dodaj też: jedną płaską łyżkę soli; po płaskiej łyżeczce słodkiej papryki i majeranku; po pół płaskiej łyżeczki pieprzu, chili, kolendry oraz cząbru. Jeśli chodzi o chili, to tym razem przyprawę w proszku zastąpiłam połówką siekanej świeżej papryczki chili. Całość wymieszaj i odstaw.

### ▼ Krok 2: Pokrój ziemniaki

Około 700 gramów ziemniaków (u mnie było to 6 średniej wielkości ziemniaków) obierz i pokrój w bardzo cienkie plasterki o grubości około 1 mm. Polecam ziemniaki typu B oraz C o żółtym miąższu. Lepiej jest wybrać ziemniaki o podobnej wielkości, by plasterki ładnie układały się potem w foremce.

### ▼ Krok 3: Szykuj dalej

Dwie mniejsze lub jedną dużą cukinię o łącznej wadze około 400 gramów umyj dokładnie. Obetnij oba końce, zaś cukinię pokrój w plasterki nie grubsze niż 1 mm. Cukinii nie obieramy ze skórki. W jednym naczyniu umieść razem plasterki ziemniaków i cukinii. Wlej do nich około 2/3 dobrze wymieszanego sosu. Bardzo dokładnie wymieszaj ręcznie wszystkie plasterki z sosem.

### ▼ Krok 4: Dokończ

Umyj i oczyść z gniazda nasiennego jedną, dowolną paprykę o wadze około 150 gramów. Pokrój ją w cienkie, krótkie paseczki i umieść w drugiej misce. Sama dałam po kawałku papryki żółtej, pomarańczowej i czerwonej. Dwie średniej wielkości cebule (u mnie jedna zwykła i jedna czerwona) obierz i pokrój w cienkie piórka lub krążki. Kawałki cebuli i papryki wymieszaj dokładnie z resztą pozostałego sosu.

### ▼ Krok 5: Wykładaj warzywa do naczynia

Niewysokie naczynie żaroodporne o wymiarach wewnętrznych około 23 x 34 cm natłuść lekko od środka odrobiną oleju. Na dnie wyłóż całą zawartość miski z cebulą i papryką. Postaraj się w miarę równo pokryć warzywami dno naczynia. Dwa średniej wielkości pomidory umyj i pokrój w plastry o grubości około 2-2,5 mm. Zaczynij układać na przemian plasterki ziemniaków, cukinii i pomidorów. Postaraj się zachować równowagę i przekładać warzywa tak, by w każdym rzędzie było mniej więcej po równo danych warzyw. Plasterki układaj tak, by na siebie zachodziły (kładały się).



### ▼ Krok 6: Upiecz zapiekankę

Naczynie z zapiekanką warzywną przykryj od góry (może być też folia) i umieść na środkowej półce w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Opcja pieczenia góra/dół lub 170 stopni z termoobiegiem. Warzywa piecz tak około 90 minut. Warzywa z piekarnia można wyjmować z pieca od razu po upieczeniu.

*Porada:* Na 10-15 minut przed wyłączeniem piekarnika warto zdjąć przykrywkę i ustawić opcję grillowania od góry.

Zapiekanka warzywna może być podana jako samodzielne danie lub dodatek do obiadu. Najbardziej smakuje mi z serem feta, ale można ją też podać z delikatnym serem ricotta lub nawet ze zwykłym twarogiem.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

