Legumes assados

Ingredients

1 cenoura (120 gramas)

1 batata-doce (200 gramas)

1 cebola

5 dentes de alho

1/4 abóbora cabotiá (300 gramas)

1/2 couve-flor cortada em floretes

1/2 pimentão vermelho (sem sementes)

2 tomates

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 colheres de sopa de azeite de oliva (ou a gosto)

1 colher de chá de páprica defumada

1 colher de chá de cominho

1/2 colher de canela (opcional)

2 ramos de tomilho fresco

Preparo

Reúna os ingredientes dos legumes assados. E antes de cortar os legumes, preaqueça o forno a 220ºC por cerca de 20 minutos;

Enquanto isso, lave, higienize e seque os legumes. Com uma faca afiada, corte os legumes em tamanhos médios semelhantes - isso é importante para que os ingredientes assem por igual. Disponha os legumes cortados em uma assadeira grande, de maneira que eles não fiquem amontoados;

Regue com azeite e tempere com sal, pimenta-do-reino, páprica defumada, cominho e canela. Misture para incorporar os temperos nos legumes;

Acomode os ramos de tomilho - lambuze bem os ramos com azeite para não queimarem. Caso não tenha a erva fresca, você também pode utilizar na versão desidratada, cerca de 1 colher de chá;

Leve ao forno para assar, por cerca de 30 minutos ou até os legumes estarem macios e dourados - vire os legumes na metade do tempo. Se precisar de muito mais que meia hora, na próxima vez que for preparar, preaqueça o forno em uma temperatura mais alta ou por mais tempo.

Agora é só servir esse acompanhamento fácil, nutritivo e cheio de sabores deliciosos. Bom apetite!