

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

PARADIŽNIK vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT

povečuje absorpcijo železa



ABSORPCIJA ŽELEZA

krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne
ravni glukoze v krvi



URAVNAVANJE GLUKOZE



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

PARADIŽNIK IZ PONVE

SESTAVINE

- 3–4 veliki paradižniki
- 2–3 stroki svežega česna ali česna v prahu
- 3 žlice oljčnega olja
- 200 g mocarele
- sol, poper
- balzamični kis
- nekaj listov sveže bazilike



PRIPRAVA

1. Paradižnike narežemo na rezine (1 cm).
2. V večji ponvi segrejemo oljčno olje in dodamo tankolistno narezan česen. Pražimo le toliko, da zadiši (30s ne sme porjaveti).
3. Dodamo žličko balzamičnega kisa in rezine paradižnika ter pečemo približno 3 minute na vsaki strani.
4. Preložimo na servirni krožnik. Po okusu solimo in popramo ter na vsako rezino položimo rezino mocarele.
5. Začinimo z baziliko in oljčnim oljem.
6. Po želji lahko postrežemo z rezino polnozrnatega kruha.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Paradižnika ne shranjujemo v hladilniku, saj bi to negativno vplivalo na okus, aromo in teksturo.