



שיפוד אנטיפסטי צבעוני

פרווה | רמה בינונית

שיפוד ירקות אפוי שכל היופי שלו הוא בסדר הצבעים, כתום, ירוק, סגול, צהוב ואדום, אחד אחרי השני. והתוצאה היא תוספת קלילה שנראית מוקפדת במיוחד ומתאימה גם כמנה ראשונה בפני עצמה.

החומרים:

2 בטטות
2 קישואים
1 בצל סגול
1 פלפל צהוב
1 פלפל אדום
שמן
מלח
3 כפות רוטב טריאקי (לא חובה)

אופן ההכנה:

חתכו את הירקות לקוביות בעובי אחיד של כ-1 ס"מ, השחילו את הירקות על שיפודים קטנים לסירוגין, כך שכל צבע חוזר לאורך השיפוד. סדרו את השיפודים בתבנית אפייה בשכבה אחת, מרחו או הברישו בשמן ותבלו במלח משני הצדדים. למי שאוהב, זלפו מעל מעט רוטב טריאקי לציפוי מבריק וטעם מתקתק. אפו בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-20 דקות, עד שהירקות מתרככים ומקבלים השחמה קלה בקצוות. בסוף האפייה אפשר להעביר למצב גריל לדקה שתיים לצריבה יפה, אך שמרו על הירקות שלא יתייבשו.

צלחות המנה:

הגישו את השיפודים מונחים באלכסון על צלחת מלבנית ארוכה, כולם באותו הכיוון ומקבילים זה לזה, אם כל השיפודים הושחלו באותו סדר צבעים, השורות הכתומות, הירקות והסגולות יסתדרו בקווים לרוחב, ואפקט הצבע נהיה חזק פי כמה.