

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 5 أكواب من قطع الخضار المتنوعة (مقطعة إلى قطع) - بطاطس، قرع شتوي، هليون، لفت، جزر، بصل، فطر
- 1 ملعقة كبيرة زيت - كانولا أو خضروات
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح

التعليمات:

1. سخّن الفرن حتى درجة 425 درجة فهرنهايت.
2. قم بتبطين مقلاة مقاس 9 بوصات × 13 بوصة بورق الألومنيوم.
3. ضع الخضروات في المقلاة. ضع الزيت على الخضروات. قم بالتقليب.
4. اخبزها مكشوفة لمدة 45 دقيقة. قلب كل 15 دقيقة.
5. قدمها ساخنة.

