

Pieczony topinambur

Składniki

dla 2 osób (jako przekąska)

400 g topinamburu*

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

¼ łyżeczki soli**

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Topinambur pokroić wzdłuż na pół i wymieszać z pozostałymi składnikami.
3. Ułożyć na blasze*** i umieścić w piekarniku na 25-30 minut lub do momentu, gdy skórka lekko się zezłoci.

Wskazówki

* im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)

*** blachę najlepiej posmarować cienko tłuszczem o wysokiej temperaturze dymienia (np. masłem klarowanym); nie polecamy papieru do pieczenia, który zawiera rakotwórcze silikony