

Przepisy na potrawy z topinambura



Opis wskazówki

Kilka inspiracji do przyrządzenia potraw z topinamburem.

Topinambur to bulwiasty słonecznik obniżający poziom złego cholesterolu. Można z niego przyrządzić wiele pysznych potraw: zupę, sałatki i surówki. Wyśmienicie smakuje też upieczony.

Topinambur pieczony z tymiankiem

Aby przygotować topinambur pieczony z tymiankiem będziesz potrzebować:

1/2 kg topinamburu,
1 papryki,
1 główki czosnku,
1 cebuli,
5 gałązek świeżego tymianku,
soli morskiej,
świeżo mielonego czarnego pieprzu,
oliwy z oliwek.

Przygotuj potrawę według następujących wskazówek:

Umyj topinambury i pokrój na ćwiartki.

Obierz cebulę i pokrój ją na osiem części.

Czosnek pozostaw w łupinie.

Umyj paprykę i pokrój ją na niewielkie cząstki.

Wyłóż blachę do pieczenia papierem. Połóż na niej topinambura skórką w dół, cebulę, czosnek i paprykę.

Włóż gałązki tymianku pomiędzy warzywa.

Wszystko skrop oliwą z oliwek i dopraw pieprzem i solą.

Nagrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Piecz warzywa przez 30 minut. Papryka powinna być przypieczona, a topinambur zarumieniony.

Przepisy na topinambur: sałatka

Popularne przepisy na topinambura to te na sałatkę. Zobacz, jak zrobić wersję z ziołami i parmezanem. Przygotuj:

3-4 bulwy topinambura,
2 ząbki czosnku,
1/2 pęczka świeżej kolendry,
1/2 małej czerwonej cebuli,
1 łyżkę parmezanu,
płatki chili,
oliwę z oliwek,
sól,
pieprz.

Oto instrukcja przygotowania sałatki krok po kroku: