



VERDURAS DE RAÍZ AL HORNO

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 2 chirivías
- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- Un trozo de calabaza
- 2-3 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja Shoyu

Preparación

1. Corta las verduras en trozos medianos y regulares.
2. Aplasta los ajos para que suelten su sabor.
3. Dispón las verduras, los ajos y el laurel en una fuente de horno con tapa.
4. Añade un poco sal y pimienta negra recién molida, un chorrito de shoyu y mézclalo bien para que las verduras queden bien impregnadas. Añade ahora un chorrito de aceite de oliva y remueve.
5. Calienta el horno a 200 °C introduce el recipiente y deja que se cocine hasta que las verduras estén tiernas, pero no desechas. Notarás que está listo por el agradable aroma que desprenden!
6. Sírvelas con un poco de cilantro o perejil picadito por encima.

FUENTE: [HTTPS://MACROSANO.COM/](https://macrosano.com/)