**Описание категории «Овощи в духовке»**

В сегодняшнее время велика популярность здоровой еды. Хозяйки стараются накормить свою семью полезной, вкусной и разнообразной пищей, при этом затрачивая минимум своего времени. К таким блюдам можно отнести рецепты овощей в духовке.

Великое множество рецептов помогут вам разнообразить ваш рацион и даже привнести некоторые новшества. Разнообразие ассортимента овощей на рынке или в магазине, далеко вышло за рамки стандартного набора: лук, картофель, морковь да капуста. Сейчас практически в любом супермаркете можно найти и полюбившийся многим цуккини, или оригинальный фенхель, или экзотический артишок и спаржу.

Овощи это достаточно большая часть здорового рациона питания человека. О пользе овощей можно говорить много, полезные витамины и микроэлементы, столь необходимые для нашего здоровья содержаться в овощах и сохраняются после их термообработки, чего нельзя сказать о фруктах. Если вы приверженцы здорового образа жизни и здорового питания, то овощи просто не заменимы в вашем рационе. Запекание овощей в духовке делает их необычайно нежными, сочными и вкусными. Еще одним преимуществом готовки в духовом шкафу является возможность исключения жиров и масел из процесса приготовления пищи. Процесс готовки делается еще проще и быстрее, если использовать специальные пакеты для запекания или фольгу. Разнообразные специи придадут яркости собственному вкусу овощей и придадут им легкий оттенок пикантности.

На нашем сайте вы найдете большое разнообразие рецептов приготовления овощей в духовке. Рецепты подразумевают приготовление овощей в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как полноценный самостоятельный обед или ужин для вашего стола. Очень часто детям сложно угодить, предложив овощи на обед. У нас вы найдете великолепные рецепты овощных блюд, которые понравятся маленьким привередам. Их яркое оформление заинтересует внимание детей, а вкус не оставит равнодушным.

Мы предлагаем вам как традиционные рецепты овощей в духовке из русской кухни, так и новые блюда различных кухонь мира. Овощи в духовке - полезная еда может быть вкусной!

Объем: 1779 знаков без пробелов

Уникальность: 100% - сервис [www.text.ru](http://www.text.ru)