

## Assado Vibrante de Raízes e Abobrinha com Creme Cítrico de Abacate

### Ingredientes (para 5 pessoas):

---

3 beterrabas médias  
4 batatas médias  
3 cenouras médias  
1 couve-rábano grande  
2 abobrinhas médias  
3 tomates médios  
250g de nata azeda  
200g de iogurte natural (sem açúcar)  
1 abacate grande  
2 limões

### Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno elétrico a 200°C.

Lave bem a beterraba, batata, cenoura, couve-rábano, abobrinha e tomate.

Descasque a beterraba, batata, cenoura e couve-rábano. Corte todos os legumes (beterraba, batata, cenoura, couve-rábano, abobrinha e tomate) em rodelas de espessura uniforme, aproximadamente 0.5 cm.

Em uma tigela grande, misture as rodelas de todos os legumes.

Em outra tigela, combine a nata azeda e o iogurte natural. Misture bem até obter um creme homogêneo.

Disponha os legumes misturados em um refratário que possa ir ao forno, distribuindo-os de forma uniforme.

Cubra os legumes com o creme de nata azeda e iogurte, garantindo que estejam bem envolvidos.

Leve ao forno pré-aquecido por 35 a 45 minutos, ou até que os legumes estejam macios e o creme borbulhante e levemente dourado nas bordas. O tempo pode variar dependendo da espessura dos legumes.

Enquanto o assado está no forno, prepare o creme de abacate: Corte o abacate ao meio, remova o caroço e a polpa. Coloque a polpa em um recipiente. Esprema o suco de um limão sobre o abacate e amasse com um garfo até obter um creme. Se desejar, adicione um pouco mais de suco de limão.

Retire o assado do forno. Sirva quente, acompanhado do creme de abacate e, se desejar, com rodela finas do limão restante para um toque fresco.

## Preparo

menos de 30 minutos

## Cozimento

30 minutos a 1 hora

## Serve

Serve 5 pessoas

## Dieta

Vegetariano

## Dica

---

*Para um cozimento uniforme, corte todos os legumes com espessura semelhante. O toque cítrico do limão no creme de abacate é fundamental para realçar os sabores e trazer frescor ao prato, compensando a ausência de temperos adicionais.*