Grilovaná zelenina

Ingfredience

lilek
cuketa
barevné papriky
červená cibule
keříčková rajčata
palice česneku
rozmarýn
olivový olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Lilky nakrájíme na koleka nebo na plátky, osolíme z obou stran a necháme 20 minut vypotit. Opláchneme a osušíme papírovou utěrkou. Cuketu nakrájíme na plátky, papriky zbavíme jadérek a nakrájíme podélně na čtvrtky, cibuli nakrájíme na měsíčky, celou palici česneku překrojíme příčně i se slupkou….

Grilovaná zelenina - recept

Lilky nakrájíme na koleka nebo na plátky, osolíme z obou stran a **necháme 20 minut vypotit**. Opláchneme a osušíme papírovou utěrkou. Cuketu nakrájíme na plátky, papriky zbavíme jadérek a nakrájíme podélně na čtvrtky, cibuli nakrájíme na měsíčky, celou palici česneku překrojíme příčně i se slupkou. Smícháme olivový olej, nadrobno nasekaný rozmarýn, trochu soli a pepře. Všechnu zeleninu smícháme s ochuceným olejem a grilujeme na rozehřátém grilu ze všech stran.

Grilovaná zelenina se hodí jako příloha k masu nebo jako lehká večeře s pečivem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí