

# Recepty



## Grilovaný candát s grilovanou zeleninou

### Ingredience

filety z candáta: **400 g**  
olivový olej: **2 PL**  
suché bílé víno: **4 PL**  
citron: **1 ks**  
stroužky česneku: **1 ks**  
čerstvý rozmarýn: **1 PL**  
sůl  
pepř  
Na grilovanou zeleninu:  
cuketa  
lilek  
keříčková rajčata  
papriky  
olivový olej  
sůl  
pepř  
čerstvý tymián

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujem

**Omyté a osušené filety několikrát nařízneme na kůži tak, abychom neporušili maso, osolíme a**

**opepříme. Smícháme bílé víno, citronovou šťávu,...**

## **Grilovaný candát s grilovanou zeleninou - recept**

Omyté a osušené filety několikrát nařízneme na kůži tak, abychom neporušili maso, osolíme a opepříme. Smícháme bílé víno, citronovou šťávu, prolisovaný česnek a nadrobno nakrájený rozmarýn. Do této marinády vložíme candáta a necháme **1 - 2 hodiny marinovat** v lednici. Candáta osušíme, potřeme olivovým olejem a na rozehřátém grilu grilujeme **z každé strany 4 - 5 minut** (nejdříve kůží dolů).

**Grilovaná zelenina:** Lilek nakrájíme na kolečka, osolíme z obou stran a necháme asi 20 minut "vypotit". Omyjeme a osušíme papírovou utěrkou. Cuketu nakrájíme také na kolečka, papriku na silnější proužky. Zeleninu smícháme s olivovým olejem, osolíme, opepříme, přidáme tymián a grilujeme ze všech stran dozlatova a doměkka.

**Grilovaný candát s grilovanou zeleninou** je vhodný i jako součást redukční diety.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí