

Recepty



Zeleninový špíz

Ingredience

barevné papriky
cuketa
lilek
červená cibule
česnek
citrónová šťáva
sůl
pepř
olivový olej
rozmarýn

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Cuketu a papriky očistíme, podélně rozkrojíme a společně s lilkem nakrájíme na kousky. Cibuli nakrájíme na čtvrtiny a rozdělíme na plátky. Všechnu zeleninu dáme do misky a promícháme. Do citrónové šťávy přimícháme olivový olej, přidáme prolisovaný česnek, rozmarýn, sůl a pepř. Touto zálivkou...

Zeleninový špíz - recept

Cuketu a papriky očistíme, podélně rozkrojíme a společně s lilkem nakrájíme na kousky. Cibuli nakrájíme na čtvrtiny a rozdělíme na plátky. Všechnu zeleninu dáme do misky a promícháme.

Do citrónové šťávy přimícháme olivový olej, přidáme prolisovaný česnek, rozmarýn, sůl a pepř. Touto zálivkou zalijeme nakrájenou zeleninu a necháme odležet v chladu minimálně 15 minut. Naloženou zeleninu následně napichujeme střídavě na špejle. Dáme do pekáčku a pečeme v troubě na 190 °C asi 25 - 30 minut, přitom špízy několikrát otáčíme, aby byly rovnoměrně opečené. Zeleninové špízy můžeme připravovat i na grilu.

Zeleninový špíz podáváme s pečivem a bylinkovým dipem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí