

Grillowane warzywa



Składniki

Opis wykonania

Cukinia
Papryka: czerwona i żółta
Małe pieczarki
Młode marchewki
Bataty
3 ząbki czosnku
Oliwa z oliwek
Ocet balsamiczny
Posiekane świeże zioła:
bazylia, tymianek,
rozmaryn
Pieprz, sól
Opcjonalnie odrobina
brązowego cukru

Grillowane warzywa kojarzą się z latem, wypoczynkiem i spokojem. Przygotowane na grillu węglowym, czy to jako samodzielne danie, czy dodatek do mięsa, zawsze smakują świetnie. Teraz, dzięki elektrycznemu odpowiednikowi tradycyjnego grilla, ten smak możesz poczuć również zimą. Pyszne i zdrowe danie z pewnością docenią także osoby będące na diecie. Warzywa z grilla można bowiem jeść bezkarnie i w niemal nieograniczonych ilościach. Spróbuj grillowanych warzyw w marynacie i, bez względu na porę roku, poczuj cudowny sobie smak lata na swoim talerzu.

Wszystkie warzywa na grilla dokładnie umyj. Bataty i marchewki możesz dodatkowo wyszorować szczoteczką. Następnie cukinię pokrój w plastry o grubości około 1 centymetra, z papryki usuń nasiona i podziel na dość spore kawałki. Młodą marchewkę przekrój wzdłuż na dwie części, a bataty pokrój plasterki grubości 0,5cm.

Przygotujemy marynatę do warzyw. Czosnek przeciśnij przez praszkę, dodaj 6 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki octu balsamicznego, drobno posiekane zioła oraz przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj.

Warzywa dokładnie wymieszaj z marynatą i pozostaw na około 2-3 godziny.

Wszystkie składniki ułóż na rozgrzanym grillu elektrycznym i opiekaj, aż zrobią się miękkie.