

Marynowane grillowane jarzyny z ziołami podane z serem feta i oliwkami



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kolorowych papryk	5 sztuk
cukinii	1 sztuka
cebuli	1 sztuka
pomidorów bez skóry	3 sztuk
cytryny	1 sztuka
oliwy z oliwek	1/2 szklanki
czarnych oliwek bez pestek	10 sztuk
zielonych oliwek bez pestek	10 sztuk
Grill przyprawa ziołowa Prymat	1 sztuka
bakłażan	
feta	100 g
Pieprz czarny mielony Prymat	--
Sól czosnkowa jodowana Prymat	--

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie jarzyny
dokładnie umyć i
osuszyć.

Bakłażana i
cukinię pokroić w
ukośne plastry,
skropić sokiem z
cytryny i lekko
oprószyć solą
czosnkową. Oliwę
z oliwek
wymieszać z
przyprawą grill
ziołowy Prymat i
odrobiną soku z
cytryny. Tak
przygotowaną
marynatą zalać
wszystkie
warzywa i
odstawić je na
ok. 2 godziny. Na
rozgrzanym grillu
upiec cebulę i
kolorowe papryki,
a następnie
dodać cukinię i
bakłażana.
Podczas
pieczenia
warzywa
regularnie
podlewać
pozostałą
marynatą.
Warzywa
doprawić do
smaku solą i
pieprzem,
podawać z
pokruszonym
serem feta i
oliwkami.

Uwaga! Jarzyny
powinniśmy
grillować krótko,
aby pozostały
chrupiące,
pełnowartościowe
i bogate w
witaminy.