

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 ziołową 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.