

Letnie warzywa z grilla

Są pyszne zawsze, ale smak grillowanych warzyw można jeszcze poprawić pocierając je gałązką rozmarynu w trakcie grillowania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 małe kopry włoskie (po 250 g)
1 bakłażan (ok. 450 g)
4 podłużne pomidory
3 duże papryki (zielona, czerwona i żółta)
4 czerwone cebule
4 łyżki oliwy z oliwek
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki soku pomarańczowego
8 listków bazylii, pokrojonych w paseczki
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżeczka otartej skórki pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpalić grill.

2) Oczyszczyć koper włoski: grube łodygi odrzucić, zachować jedną zieloną gałązkę. Obrać bulwy i pokroić w plastry o grubości 1,5 cm.

3) Pokroić bakłażana wzdłuż na plastry o grubości 1,5 cm. Pomidory przepołowić wzdłuż. Papryki oczyścić i pokroić w paski szerokości 1,5 cm. Cebule obrać i pokroić na ćwiartki, potem każdą ćwiartkę jeszcze przepołowić wzdłuż. Wszystkie warzywa pokryć cienką warstwą oliwy, używając pędzla kuchennego, następnie posolić je i przyprawić pieprzem

4) Piec na grillu około 8 minut, co 2 minuty obracając, aż warzywa zmiękną i przybiorą równomierną barwę. Zdjąć z rusztu, ułożyć na półmisku i skropić sokiem pomarańczowym.

5) Drobnoposiekać odłożoną zieloną gałązkę kopru włoskiego. Zmieszać w miseczce z bazylią, czosnkiem i skórką pomarańczową. Podawać warzywa z grilla na ciepło lub w temperaturze pokojowej, mieszankę ziół zaś podać z łyżeczką, do posypywania warzyw z wierzchu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 175 kcal, 6,3 g białka, 11 g tłuszczów, 12 g węglowodanów