

Półmisek grillowanych warzyw

Warzywa po usmażeniu można przechowywać pod przykryciem w temperaturze pokojowej do 3 godzin albo w lodówce 2 dni. Podaje się je wtedy schłodzone, a schłodzoną salsę i camembert dodaje do nich tuż przed podaniem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 1 mała dynia, pokrojona w plasterki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 czerwone cebule, pokrojone w grube plasterki
- 2 cukinie, pokrojone w plasterki
- 1 bakłażan, pokrojony w grube plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w szerokie paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w szerokie paski
- 200 g szparagów
- 2 duże pieczarki, pokrojone w grube plasterki
- 4 małe dojrzałe pomidory, posiekane
- 2 ząbki czosnku, wyciśnięte
- 1 łyżka listków świeżej bazylii, posiekanych

200 g sera camembert

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować lekko osoloną wodę w rondlu. Wrzucić do wrzątku plastry dyni i gotować około 3 minut, aż lekko zmiękną. Odlać.

2) Rozgrzać dużą żeliwną patelnię grillową. Wlać oliwę do małego rondla. Posmarować plastry cebuli odrobiną oliwy, używając pędzelka, wrzucić je na patelnię i smażyć po około 2 minuty z obu stron. Przełożyć na duży półmisek i przechowywać w ciepłe. Posmarować plasterki cukinii i bakłażana oliwą, usmażyć i przełożyć na półmisek.

3) Opiekać paprykę na suchej patelni po 3–4 minuty z obu stron, aż przypiecze się mocno i lekko zmięknie. Przełożyć na półmisek. Nasmarować szparagi odrobiną oliwy i smażyć około 4 minut, mieszając od czasu do czasu. Przełożyć na półmisek.

4) Posmarować grzyby i obgotowaną dynię odrobiną oliwy. Smażyć około 3 minut, przewracając raz na drugą stronę. Przełożyć na półmisek.

5) Wrzucić pomidory, czosnek i bazylię do oliwy, która pozostała w małym rondlu. Lekko podgrzać, doprawić solą i pieprzem. Połączyć tą salsą usmażone warzywa i dodać ser camembert.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 359 kcal, 18 g białka, 21 g tłuszczów, 25 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock