Grilované zeleninové špízy

Ingredience

- 1 lžíce MAGGI Tekuté koření
- 1 ks lilek
- 1 větší cuketa
- 1 ks červená cibule
- 1 ks žlutá paprika
- 12 ks cherry rajčátka
- 1 balení žampiony
- 3 lžíce olivový olej
- 1 lžíce balzamikový ocet
- 1 snítka rozmarýn
- 1 špetka sůl
- 1 balení zakysaná smetana
- 1 stroužek česnek
- 1 snítka petrželová nať
- 1 snítka čerstvá bazalka

Postup

1. Nejprve si připravte ochucený olej na potírání zeleninových špízů. Smíchejte balzamikový ocet, MAGGI Tekuté koření, olivový olej, rozmarýn a trochu čerstvě namletého pepře.
2. Na špejle nebo grilovací jehly střídavě napichujte zeleninu – kousky papriky, cherry rajčata, červenou cibuli, překrojené žampiony a plátky cukety a lilku.
3. Špízy vyskládejte na grilovací tácek, osolte a potřete ochuceným olejem. Zeleninu ze všech stran ogrilujte.
4. Připravte si dip – v misce smíchejte zakysanou smetanu, nadrcený česnek, nasekanou petrželku, bazalku a špetku soli.
5. Připravené špízy podávejte s bylinkovým dipem nebo jako přílohu k masu

35 Méně

3

Sacharidy	21.46 G
Energie	279.71 kcal
Tuky	20.13 G
Protein	7.53 G