



Grilované zeleninové špízy

Ingrediencie

- 1 lyžica MAGGI Tekuté korenie
- 1 kus baklažán
- 1 stredná Cuketa
- 1 kus červená cibuľa
- 1 kus žltá paprika
- 1 vetvička cherry paradajky
- 1 balenie šampiňóny
- 3 lyžice olivový olej
- 1 lyžica balzamikový ocot
- 1 vetvička rozmarín
- 1 štipka soľ
- 1 hrnček kyslá smotana
- 1 strúčik cesnak
- 1 vetvička petrželová vňať
- 1 vetvička čerstvá bazalka

Postup

1. Najskôr si pripravte ochutený olej na potieranie zeleninových špízov. Zmiešajte balzamikový ocot, MAGGI Tekuté korenie, olivový olej, rozmarín a trochu čerstvo namletého korenia.
2. Na špajdle alebo grilovacie ihly striedavo napichujte zeleninu – kúsky papriky, cherry paradajky, červenú cibuľu, prekrojené šampiňóny a plátky cukety a baklažánu.
3. Špízy vyskladajte na grilovaciú tácku, osolte a potrite ochuteným olejom. Zeleninu zo všetkých strán ogrilujte.
4. Pripravte si dip – v miske zmiešajte kyslú smotanu, pretlačený cesnak, nasekanú petržlenovú vňať, bazalku a štipku soli.
5. Pripravené špízy podávajte s bylinkovým dipom alebo ako prílohu k mäsu.

sacharidy	20.1 g
energie	186.72 kcal
tuky	10.7 g
proteín	5.93 g

⌚ 35

⊕ 4