BBQ ZÖLDSÉGNYÁRSAK

ÖSSZETEVŐK

5 ADAG | 30 PERC | KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Zöldséggolyók

150 gramm ananász

1 darab cukkini

1 darab kaliforniai paprika

1 darab vöröshagyma

1 csokor koriander

1 csipet só

1 csipet feketebors

5 darab piros chilipaprika

3 gerezd fokhagyma

1 evőkanál frissen reszelt gyömbér

50 milliliters rizsecet

200 milliliter víz

100 gramm cukor

1 evőkanál burgonyakeményítő

1 evőkanál olívaolaj

Ha szereted a csípős és édes ízek kombinációját, a BBQ Zöldségnyársakat imádni fogod! Hihetetlenül finom, vegetáriánus és mindössze 15 perc alatt elkészül. Próbáld ki te is!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Készítsd elő a zöldségeket

Aprítsd fel a cukkinit, vöröshagymát és kaliforniai paprikát akkora darabokra, amiket könnyedén nyársra tudsz tűzni.

2. Állítsd össze a nyársakat

Az ananász-darabokat, zöldségeket és zöldséggolyókat felváltva tűzd nyársra, ízesítsd őket sóval és borssal majd takard le őket alufóliával, és tedd a hűtőbe.

3. Készítsd elő a szószt

Hámozd meg a fokhagymát. Vágd félbe a chili paprikát, majd távolítsd el a magok felét (ha kedveled a csípős ízeket, benne is hagyhatod őket). Egy aprítógép vagy turmix segítségével aprítsd finomra a fokhagymát, chilit és a gyömbért.

4. Készítsd el a szószt

Egy serpenyőben forrald fel a vizet, majd add hozzá a cukrot, ecetet, chili-keveréket és egy kis sót. A keményítőt keverd el egy kis vízzel, majd állandó kevergetés mellett öntsd a serpenyőbe. Főzd addig, amíg besűrűsödik, majd hagyd kihűlni. Ízlés szerint adhatsz hozzá friss gyömbért és/vagy rizsecetet is. Töltsd a szószt egy üvegedénybe, és tedd be a hűtőbe.

5. Grillezd és tálald!

A grillrácsot kend meg egy kis olajjal, majd grillezd meg a nyársakat. Az elkészített szósszal és korianderrel tálald.

Recipe created by GARDEN GOURMET

TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK OLDALRA!