

ÖSSZETEVŐK

- 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 milliliter 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 szósz

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 szósz

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 szósz 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!**