

ŠPÍZY NA GRILU SE ZELENINOVÝMI GULIČKAMI

INGREDIENCIE

Ψ 5

🕒 30 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

1 balenie Garden Gourmet
Zeleninové guličky

1/3 ananásu alebo asi 150 g vopred
nakrájaných kúskov

1 cuketa

1 červená paprika

1 červená cibuľa

1 zväzok koriandra

Trochu soli

Trochu papriky

5 španielskych červených paprik
(na omáčku)

3 strúčiky cesnaku (na omáčku)

1 polievková lyžica čerstvo
nastrúhaného zázvoru (na omáčku)

50 ml ryžového octu (na omáčku)

200 ml vody (na omáčku)

150 g cukru (na omáčku)

1 polievková lyžica zemiakového
škrobu (na omáčku)

Toto je perfektný recept na grilovanie, ak máte radi kombináciu pikantného a sladkého, vyskúšajte ho pri vašim najbližšom grilovaní! Pripravené zo Garden Gourmet zeleninových gulôčok. Chutné, rastlinné a hotové za 15 minút. Skvele si rozumie s domácou chilli omáčkou podľa nášho receptu!

PRÍPRAVA

1. NAKRÁJAJTE ZELENINU

Ananás, cuketu, červenú cibuľu a papriku nakrájajte na kúsky, ktoré môžete ľahko navliecť na špíz.

2. ZOSTAVTE SI ŠPÍZY

Na každý špíz navlečte striedavo 3 kusy z každej zeleniny, ananás a zmiešané zeleninové gulôčky. Uchovávajte ich zakryté v plastovej fólii v chladničke

3. PRIPRAVTE SI INGREDIENCIE NA OMÁČKU

Cesnak ošúpeme. Chilli rozrežte na polovicu a odstráňte polovicu semienok (ak máte radi pikantné, nechajte všetko). Cesnak, čili a zázvor vložte do kuchynského robota alebo do vysokej nádoby mixéra pre tyčový mixér a rozdrvte na jemno.

4. UROBTE OMÁČKU

V hrnci privedte do varu vodu, cukor, ocot a trochu soli a pridajte zmes mletých čili papričiek. Škrob zmiešame s trochou vody a za stáleho miešania pridáme do horúcej zmesi. Privedte do varu, jemne miešajte, kým zmes nezhustne, a nechajte vychladnúť. Ak chcete, pridajte extra čerstvý zázvor alebo ryžový ocot. Omáčku prelejeme do fľaše a uložíme do chladničky.

5. GRILUJTE, SERVÍRUJTE, DOBRÚ CHUŤ!

Mriežku potrieme trochou oleja. Špízy ugrilujte na grilu, podávajte so salsou a ozdobte extra koriandrom.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**