Mediteránsky tanier s grilovanou zeleninou

Recepty

Šaláty

Grilovanie

15 min

0



2.9

873

Budete potrebovať

Vitana korenie Gorilovaná zelenina	1 ks
Farebné papriky, kríčkové paradajky	
Špargľa, hnedé šampiňóny, Uhorky	
Obľúbený výber syrov	
Sušená šunka	
Voda, citrónová šťava	40 ml
Olivový olej	

Sušené paradajky	
Sezamový olej	1 PL
Soľ, strúčik cesnaku	1/2 ČL
Pita chlieb / placky	
Sterilizovaný cícer	250 g

Príprava receptu

Do olivového oleja pridáme Vitana korenie
Gorilovaná (grilovaná) zelenina. Papriku, špargľu a šampiňóny nakrájame a naložíme do grilovacej zmesi a rýchlo ogrilujeme. Pita chlieb potrieme olivovým olejom a grilujeme z oboch strán. Nakrájame na trojuholníky. Pripravíme hummus: zmixujeme opláchnutý cícer, olivový olej, sezamový olej, vodu, cesnak, soľ a šťavu z citróna. Ak je potrebné, pridáme ešte olivový olej a dochutíme.
Na veľký tanier položíme misku s humusom a dokola poukladáme zeleninu, syry, šunku, sušené paradajky, olivy a nakrájaný pita chlieb.