



Mediteránsky tanier s grilovanou zeleninou

Recepty



Šaláty



Grilovanie



15 min



0



2.9

871



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
Sol', 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, sol' 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.