

Grilovaný zeleninový šalát

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Všetku nakrájanú zeleninu - 1 malá maslová tekvica nakrájaná na kocky, 10 baby zemiakov, rozpolených, 4 hrsti rukolového šalátu, 1 červená cibuľa, nakrájaná na štvrtky, 1 strúčik cesnaku, nakrájaný na kocky dajte na vymastený plech. Pokvapkajte olivovým olejom a dochuťte soľou, čiernym korením a rozmarínom (2 vetvičky rozmarínu). Grilujeme v predhriatej rúre na 180 ° C po dobu 35-40 minút. Na posledných 15 minút pridajte 2 celé mrkvy.

Na šalátový dresing rozmixujte všetky ingrediencie v mixéri (1 avokádo, 2 lyžice čerstvej petržlenovej vňate, nasekané nadrobno šťava a kôra z 1 citróna, 1 lyžica olivového oleja, 2 lyžice balzamického octu, 1 štipka soľ a čierne korenie) pokiaľ nebudú krásne krémové. Vyberte zeleninu z rúry. Rozdeľte rukolu medzi šalátové misy a položte na ňu grilovanú zeleninu. Pokvapkajte dresingom a navrch rozdrobte grécky sýr.

Ingrediencie

- **Zemiaky** - 800 g
- **Mrkva** - 200 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Tekvica Hokkaido** - 400 g
- **Citróny** - 50 g
- **Rukola praná** - 100 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Rozmarín** - 5 g
- **Petržlenová vňať** - 10 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Ocot Balsamico** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Violife Grécky blok 200 g** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

