

Grilovaná zeleninka so syrovým dípom

Potrebuje

- - 1 cuketa, 1 veľká mrkva, 4 veľké šampiňóny
- - olivový olej
- - soľ, korenie na grilovanú zeleninu
- - 50 g nastrúhaného tvrdého syra Karička
- - 1 biely jogurt alebo 1 kyslú smotanu
- - 2 strúčiky cesnaku
- - bylinky

Postup

Mladú cuketu si umyjeme, konce odrežeme a nakrájame na asi 0,5cm hrubé kolieska, rozložíme na tanier a posolíme nech pustí vodu. Mrkvu očistíme a škrabkou nakrájame na tenké pásiky. Po odstátí cuketu ešte okoreníme korením na grilovanú zeleninu. Umyté šampiňóny tiež nakrájame na hrubšie plátky a okoreníme. Na grile alebo aj na panvici na troške olivového oleja zeleninku z oboch strán opečieme - ugrilujeme. Podávame so syrovým dípom, ktorý si pripravíme z bieleho jogurtu alebo aj z kyslej smotany, do ktorej pridáme soľ a nastrúhaný syr. Môžeme pridať aj nejaké bylinky a pretlačený cesnak. Podľa chuti.

Tento recept nám posielala: Michaela z Revúcej
náročnosť: nízka
čas: 15 minút
porcie: 2
bezlepkový recept: Áno