



Grillezett zöldségsaláta édesköménnyel

Hozzávalók

- 1 tasak Grill zöldség fűszerkeverék
- 2 fej édeskömény
- 4 fej lilahagyma
- 50 dkg koktélpáradicsom
- 3 ek olívaolaj

Elkészítés

1. Az édesköményt 3 mm-es szeletekre vágjuk.
2. A lilahagymákat gerezdekre szeleteljük.
3. A koktélpáradicsomokat félbevágjuk.
4. A grill zöldség fűszerkeveréket elkeverjük az olívaolajjal, átforgatjuk benne a zöldségeket.
5. Közepesen felforrósított grillserpenyőben vagy tárcsán oldalanként 2-3 percig, mozgatás nélkül hirtelen megpirítjuk. A páradicsomokat a vágott oldalukkal lefele fordítsuk.
6. Az elkészült salátát melegen tálaljuk.

Tápérték adatok

| | |
|-----------------|-------------|
| Szénhidrát | 26.5 g |
| Energia | 211.55 kcal |
| Zsír | 11.52 g |
| Fehérje | 4.32 g |
| Telített zsírok | 1.66 g |

15 Perc

4 adag