



Padlizsánnnyársak grillen

Hozzávalók

- 1 tasak Grill fűszerkeverék
- 4 padlizsán
- 5 ek olívaolaj
- 2 tk só

Elkészítés

1. A padlizsánok végét levágjuk, hüvelykujjnyi vastag karikákra, majd a karikákat további negyedekre vágjuk.
2. Besózzuk és konyhai törőpapírral bélelt szűrőbe rakjuk fél órára, hogy lecsöpöghessen a leve.
3. Az olívaolajat elkeverjük a fűszerkeverékkel és beleforgatjuk a szárazra törölt padlizsánkockákat, ezt követően újabb fél órára pácolódní hagyjuk.
4. A padlizsánkockákat nyársra húzzuk és közepes tűzön forgatva, 10-12 perc alatt átsütjük. Sütés közben a maradék páccal kenegetjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.51 g
Energia	94.88 kcal
Zsír	6.28 g
Fehérje	1.7 g
Telített zsírok	0.87 g

30 Perc

12 adag