

ÖSSZETEVŐK

5 ADAG

30 PERC

KÖNNYŰ

350 gramm Garden Gourmet
Zöldséggolyók

1/3 darab ananász

1 darab cukkini

1 darab kaliforniai paprika

1 fej lilahagyma

1 csokor koriander

1 csipet só

1 csipet bors

5 darab piros paprika

3 gerezd fokhagyma

1 evőkanál gyömbér

0.5 evőkanál rizsecet

2 deciliter víz

75 gramm cukor

1 evőkanál burgonyakeményítő

0.5 deciliter olívaolaj

Szereted a csipős és édes ízek kombinációját? Próbáld ki ezt a BBQ-receptet Garden Gourmet Zöldséggolyókkal! Nemcsak ízletes, de könnyen és gyorsan elkészíthető. Fokozd az ízélményt chili szósszal!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Vágd fel a zöldségeket és az ananászt

Vágd fel közepes darabokra az ananászt, a cukkinit, a lilahagymát és a kaliforniai paprikát.

2. Állítsd össze a nyársakat

Tűzz felváltva paprikát, cukkinit, lilahagymát, ananászt és zöldséggolyót minden nyársra. Csomagold őket fóliába és tedd a hűtőszekrénybe.

3. Készítsd elő a szószhoz a ozzávalókat

Hámozd meg a fokhagyma-gerezdeket, és darabold fel őket. Vágd félbe a paprikákat, és távolítsd el a magok felét (ha a csipős ízeket kedveled, hagyd benne mindet). Tedd a fokhagymát, a paprikát és a gyömbért egy aprítógépbe (vagy magas falú edénybe, ha botmixert használsz), és aprítsd fel őket.

4. Készítsd el a szósz

Forrald fel a vizet egy lábasban, majd add hozzá a cukrot, az ecetet, egy kevés sót és borsot, majd a paprika-keveréket is.

A keményítőt keverd el egy kis vízzel, és keverés közben add hozzá a forró, fűszeres mixhez. Addig főzd, amíg besűrűsödik, majd hagyd kihűlni. Ízlés szerint adj hozzá egy kis friss gyömbért és rizsecetet. Önts ki a mártást egy üvegbe, és tedd be a hűtőbe.

5. Grillezés után tálald

A grillrácsot kend be egy kis olívaolajjal, süsd meg rajta a nyársakat, majd a mártással és korianderrel tálald!

Recipe created by GARDEN GOURMET

**TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**