

Grillowanie pikantne krążki ananasa

1 puszka ananasa albo świeży owoc ananasa (ok. 300g)

oliwa z oliwek (10g)

½ łyżeczki chili lub pieprzu cayenne (lub mała posiekana czerwona papryczka chili),
ewentualnie szczypta kardamonu

W miseczce wymieszać olej i chili i zanurzyć w tak przygotowanej zalewie krążki ananasa. Ananasa grilować krótko bezpośrednio na średnio rozgrzanym ruszcie, smarując podczas pieczenia słodką zalewą. Te pikantne krążki ananasa bardzo dobrze smakują same lub jako dodatek do grilowanych piersi z kurczaka.

Wartość energetyczna

349 kcal

1,14g białka

10,39g tłuszczu

60,9g węglowodanów