

Warzywa z grilla

(2 porcje)

zestaw ulubionych warzyw (cebula dymka wraz z piórami, szparagi, czerwona cebula, pomidory koktajlowe itp.)

Marynata:

4 rozgniecione ząbki czosnku

1 łyżeczka posiekanego rozmarynu

1 łyżeczka posiekanego oregano

½ szklanki oliwy

2 łyżki soku z cytryny

2/3 szklanki wytrawnego wina

Składniki marynaty dokładnie wymieszać. Pokroić warzywa na mniejsze kawałki, zbyt grube po grillowaniu pozostaną wewnątrz surowe. Zalać w misce marynatą i marynować przez około 1 godzinę, odsączyć z marynaty. Warzywa pieczemy na tackach do grillowania lub nadziane na szpadki przez około 15 minut. Tak przygotowane warzywa doskonale pasować będą do kurczaka lub indyka z grilla.

Wartość energetyczna grillowanych warzyw (wraz z kaloriami z wina wytrawnego)

468 kcal

14,6g białka

12,4g tłuszczu

35g węglowodanów