

Opékaná zelenina

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Čerstvá zelenina 2 kg
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olivový olej 1 ks
- Bazalka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu podle potřeby očistíme a okrájíme stopky. Lilky seřízneme na obou koncích a nakrájíme na plátky silné asi 5 mm, čekanku podélně rozpůlíme.

Cukety seřízneme na obou koncích a nakrájíme na plátky silné 5mm. Z fenyklu odstraníme vějířovité listy a hlízy nakrájíme napříč na silnější plátky.

Papriky nakrájíme na čtvrtky a odstraníme z nich semena. Z jarních cibulek odkrojíme horní zelené části, zbytek podélně rozpůlíme nebo ponecháme v celku.

Připravenou zeleninu dáme do mísy a pokapeme olejem ochuceným česnekem. Zeleninu potom rukama promícháme. Oleje nesmí být příliš mnoho.

Grilovací pánev rozežřejeme na vysokou teplotu a mírně potřeme olejem. Rozložíme na ni první

dávku zeleniny tak, aby byla na pánvi jen v jedné vrstvě. Zeleninu opékáme, dokud nezačne měknout.

Napůl opečenou zeleninu potřeme olejem a obrátíme. Opečeme ji doměkka z druhé strany a odložíme na mísu. Přesná doba opékání závisí na druhu a stáří zeleniny i na tloušťce plátků. Postupně tak opečeme všechnu připravenou zeleninu.

Dokud je zelenina ještě horká, posypeme ji solí a pepřem, ozdobíme lístky bazalky a podáváme.