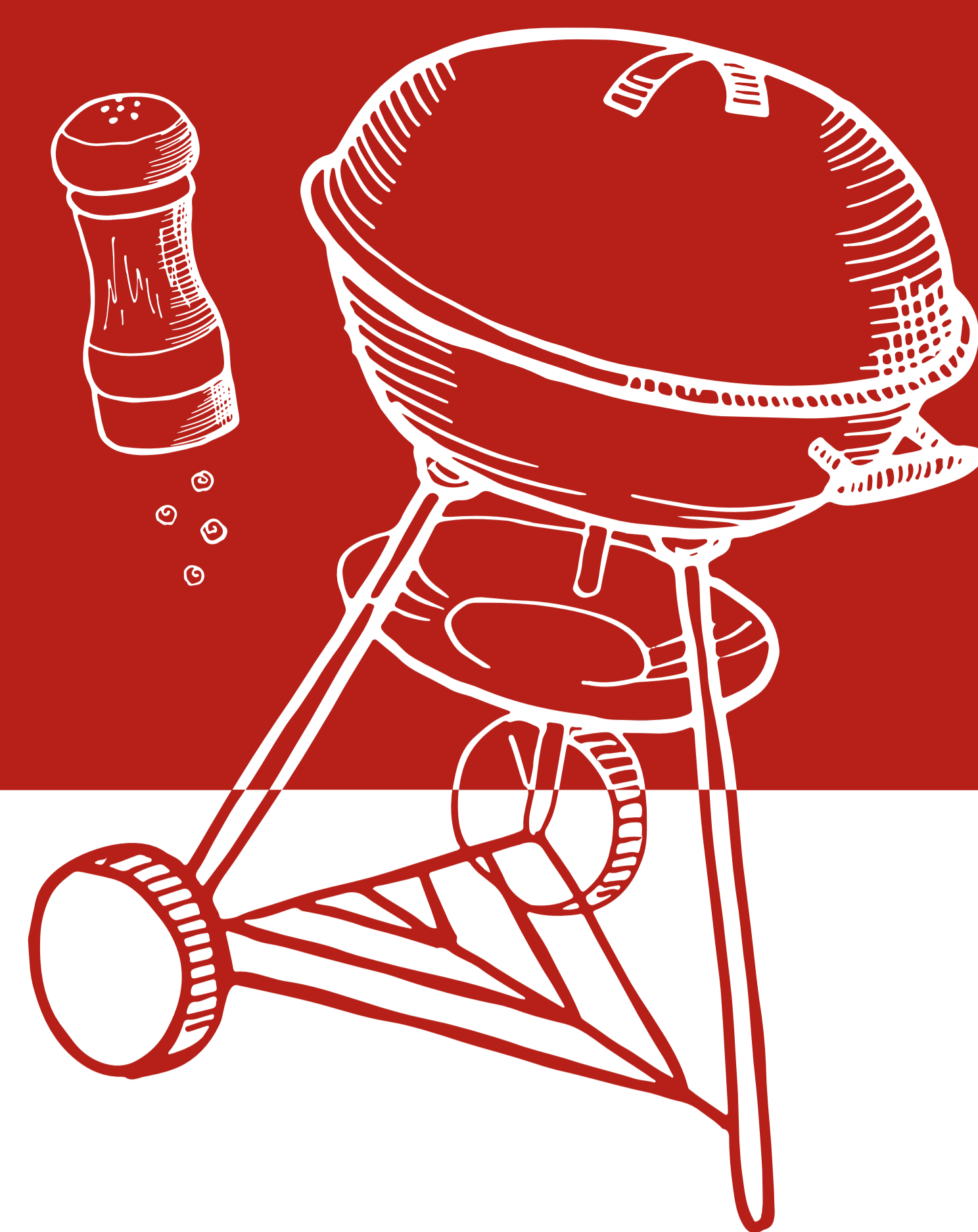
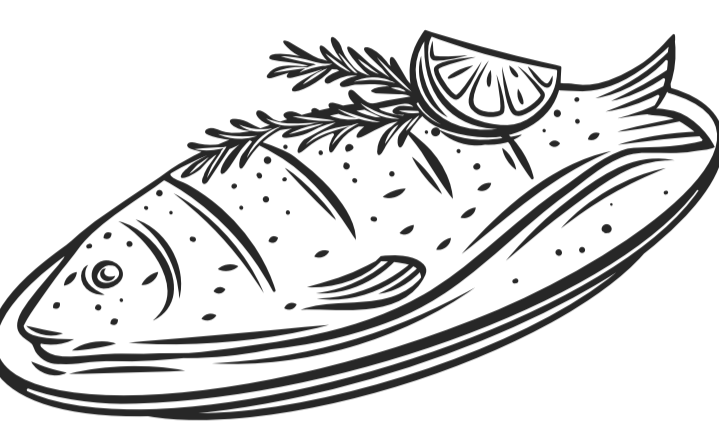


# MENÜAJÁNLÁS A BBQ RANDEVÚHOZ



Itt mindent megtalálsz, ami a  
menüajánlatunkhoz szükséges!  
2 fő részére



## Grillezett ételek

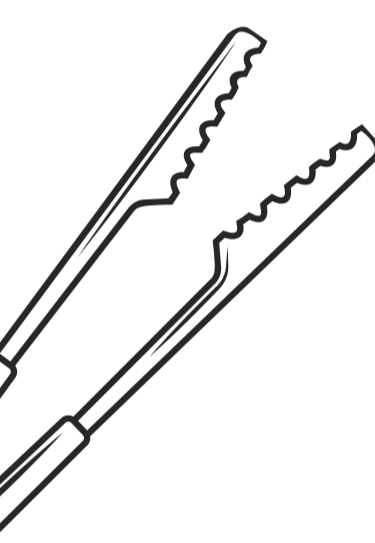
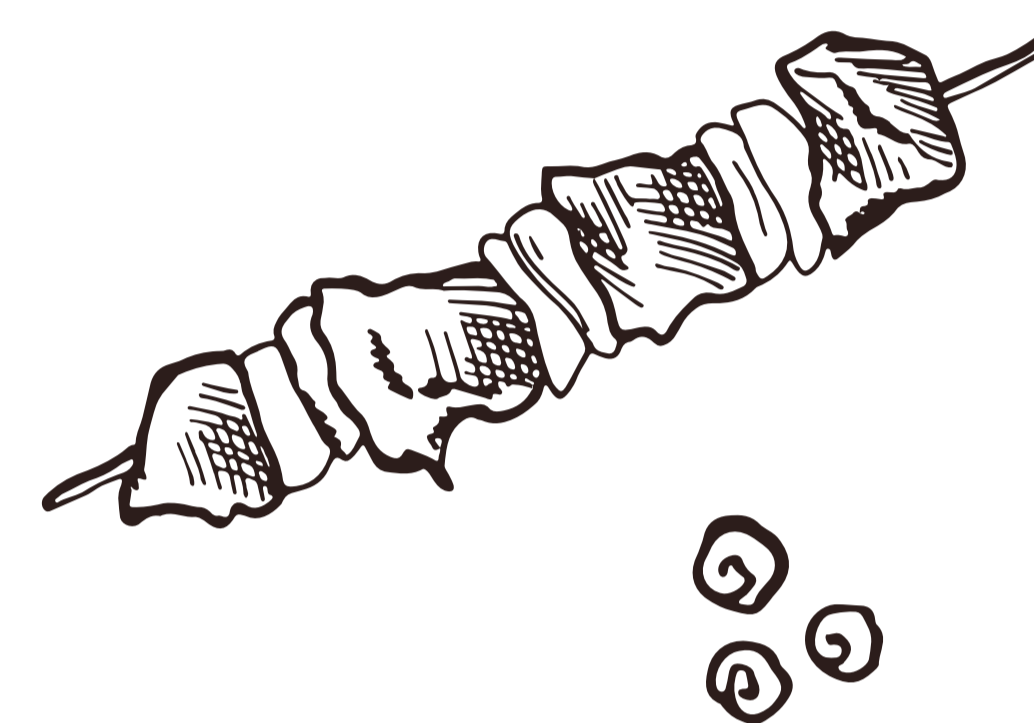
2 db lazac pisztráng filé  
150 g kecskesajt

## Tejtermékek és társaik

100 g krémsajt  
50 g görög joghurt  
1 csésze tejszín  
1 csomag vaj

## Egyéb

Almabor ecet  
Olívaolaj  
1 tasak agar-agar  
Méz  
Porcukor  
1 fagyasztott zöldfűszeres bagett  
1 csomag vajás keksz  
Jégkockák



## Gyümölcs & zöldség

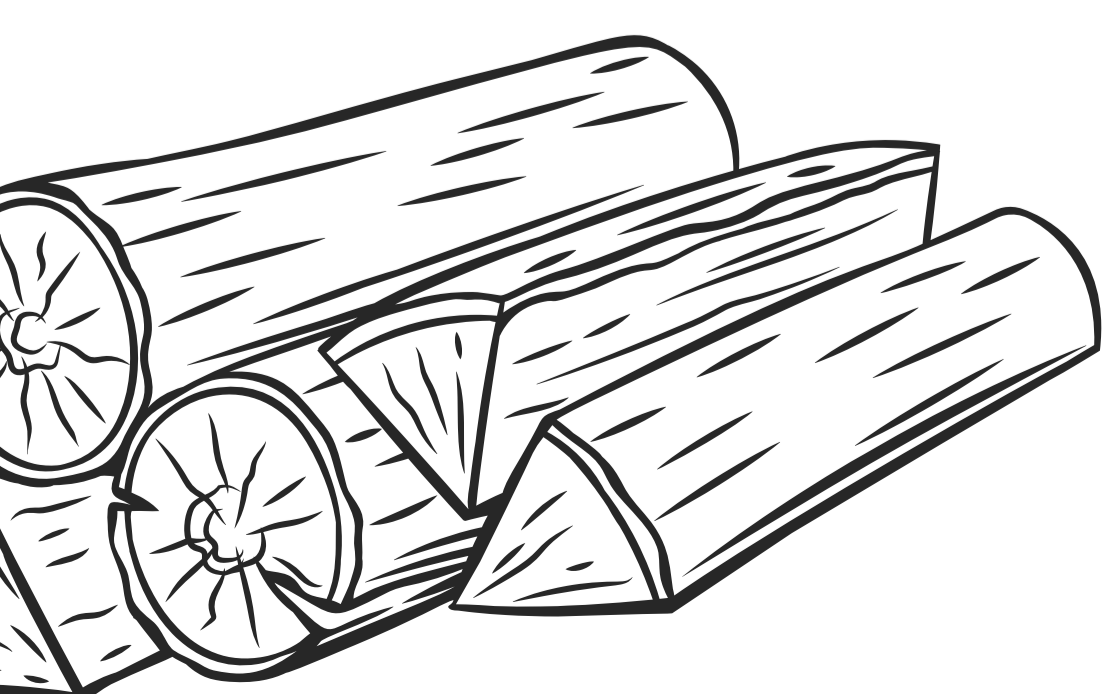
50 g áfonya	1 db görögdinnye
50 g málna	200 g fagyasztott eper
2 db érett őszibarack	1 csomag rukkola
50 g földimogyoró	250 g koktélparadicsom
250 ml ananászlé	1-2 db újhagyma
4 db alma	1 csomag szárított paradicsom
3 db citrom	1 üveg paradicsomszósz

## Kotányi fűszerek & zöldfűszerek

Tengeri só, durva  
Grill halak fűszerkeverék  
Citromhéj felaprítva  
Bazsalikom, aprított  
Toscana fűszerkeverék  
Őrölt feketebors  
Grill zöldségek fűszerkeverék  
Bourbon vaníliás cukor  
Rozmaring, aprított

### MEGJEGYZÉS:

PS: Ne feledkezz meg az italokról!



# TIPPEK & TRÜKKÖK



Hogy a lehető legkevesebb stressz legyen a grill randi napján, találsz néhány hasznos tippet a receptek elkészítéséhez!

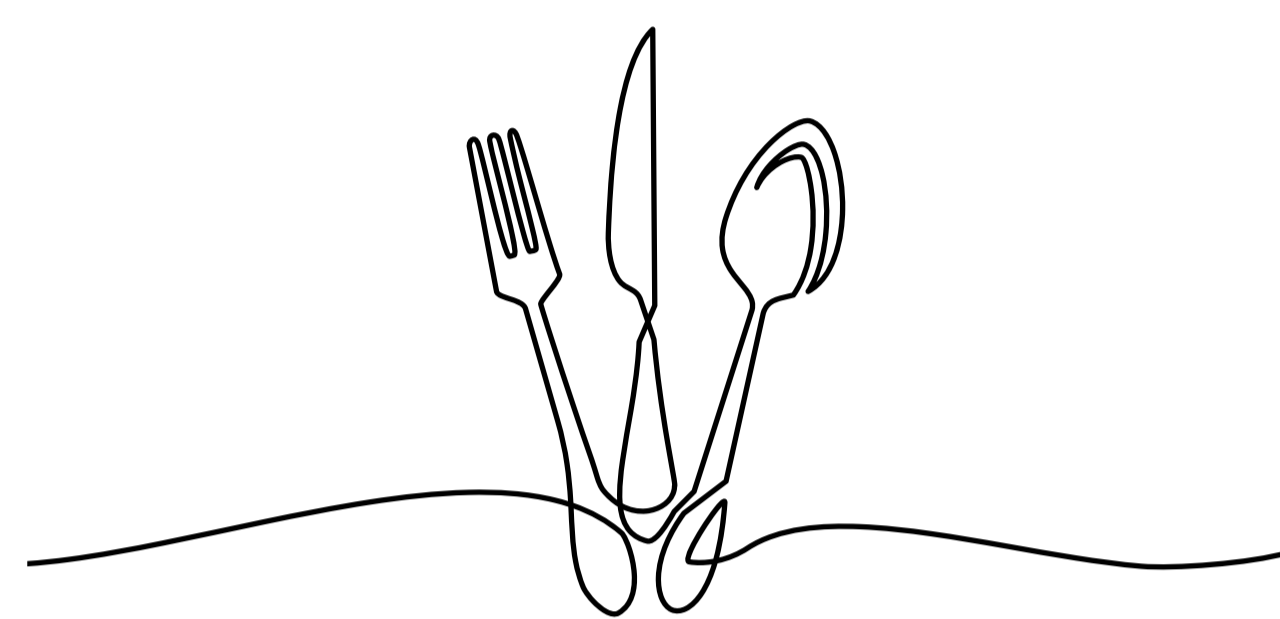
Jó szórakozást kívánunk!

## Saláta kecskesajttal és grillezett barackkal

Elkészítési idő: 15-25 perc

Ahhoz, hogy a saláta vegán legyen, a jól felszerelt szupermarketekben lehet kapni vegán grillsajtot!

Ha nem szereted az ecetet, könnyen helyettesítheted egy kis citromlével.



## Lazacpisztráng filé

Elkészítési idő: 55-65 perc

Alternatívaként a lazacpisztráng helyettesíthető garnélarákkal vagy akár tengeri halakkal is!

Vegánoknak: A nagy, jól felszerelt szupermarketekben már kapható növényi eredetű lazacfilé.

A változatosság kedvéért a piros koktélpáradicsom helyett vásárolhatsz sárga paradicsomot is.



## GÖRÖGDINNYE MOCKTAIL

Felfrissülés alkohol nélkül!

1 nagy görögdinnye

2 citrom leve

3 ek agavészirup

300 g fagyasztott eper

Jégkocka igény szerint

1 ek Kotányi rozmaring, apróra vágva

## Málnás sajtorta

Elkészítési idő: 25-35 perc

Az alapot és a tölteléket akár előző nap is elkészítheted, de a bogyós gyümölcsökből álló feltétnek frissnek kell lennie.

Málna helyett természetesen használhatsz áfonyát vagy epret is.

Ahhoz, hogy a sajtorta növényi alapú legyen, a tejtermékek helyett vásárolhatsz vegán alternatívákat. Egy jól felszerelt szupermarketben vajmentes kecszet is találhat.

