

MENÜAJÁNLÁS A BBQ PARTYHOZ



Itt mindent megtalálsz, ami a tökéletes
BBQ partihoz szükséges!

8 fő részére

Grillezett ételek

- 8 db nagy burgonya
- 8 db csirkecomb
- 500 g tofu (nagyon kemény)

Gyümölcs & zöldség

- 1 konzerv ananász
- 50 g apróra vágott dió
- 70 g fenyőmag
- 120 g mandula
- 250 ml ananászlé
- 4 db alma
- 3 db cukkini
- 3 db hagyma
- 2 db paprika
- 4 db paradicsom
- 1 csomag rukkola
- 1 csokor koriander
- Citromlé

Tejtermékek és társaik

- 250 g krémsajt
- 450 g cukrozatlan joghurt
- 4 db tojássárgája
- 4 db tojás
- 250 ml tej
- 100 g parmezán
- 70 g ricotta
- 200 g görög fetasajt
- Vaj

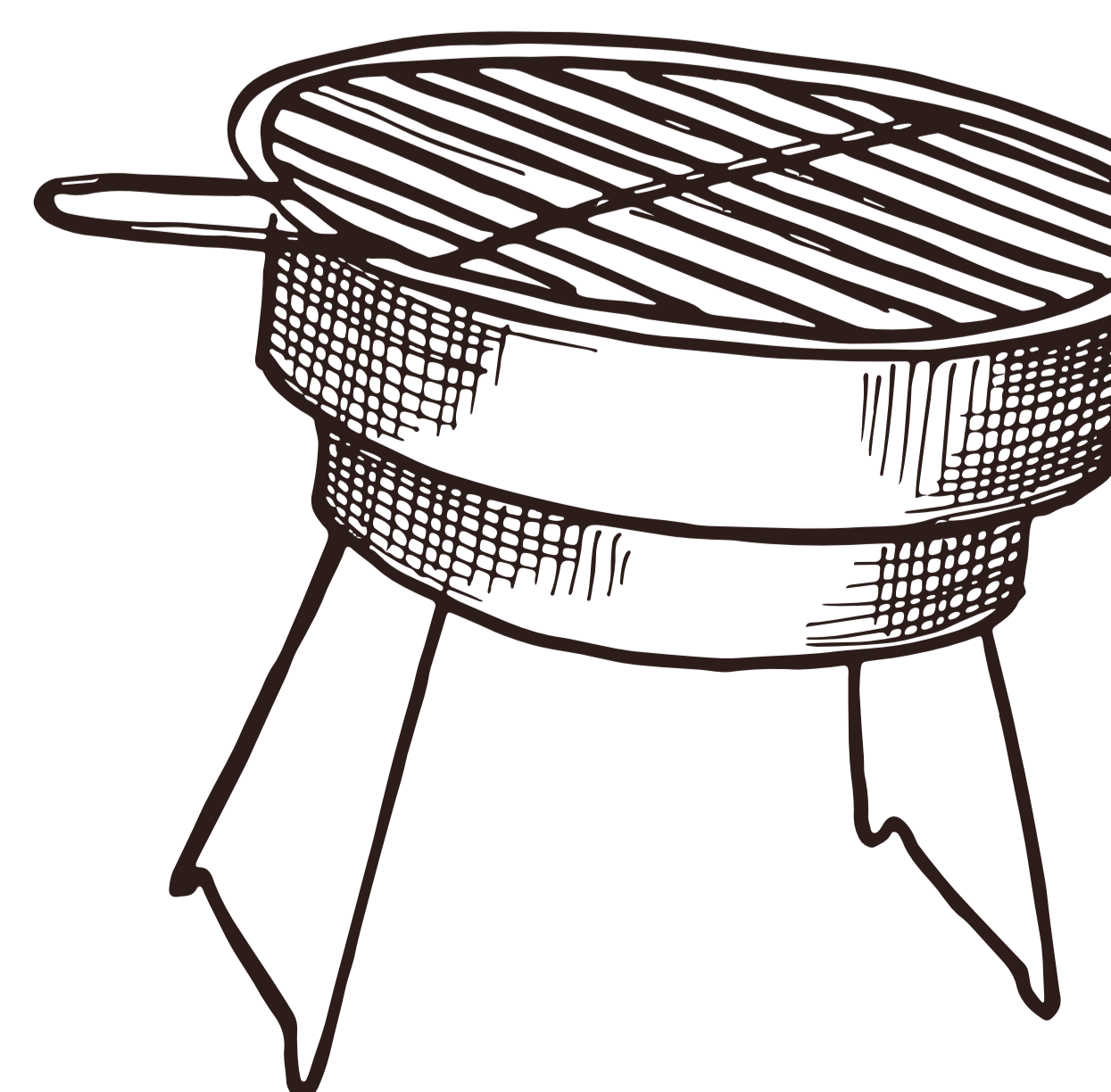
Kotányi fűszerek & zöldfűszerek

- | | |
|------------------------------|---|
| Curry Madras | Citromhéj |
| Chili, csípős | Bourbon vaníliás cukor |
| Tengeri só, durva | 2 csomag Bourbon vanília, egész |
| Gyros fűszerkeverék | Őrölt fahéj |
| Majoranna, morzsolt | Füstölt paprika |
| Petrezselyem, aprítva | Fokhagymagranulátum |
| Kakukkfű, morzsolt | Őrölt kurkuma |
| Tarkabors malom | Őrölt koriandermag |
| Grill szárnyas fűszerkeverék | Szárított paradicsomos-chilis fűszerkeverék |

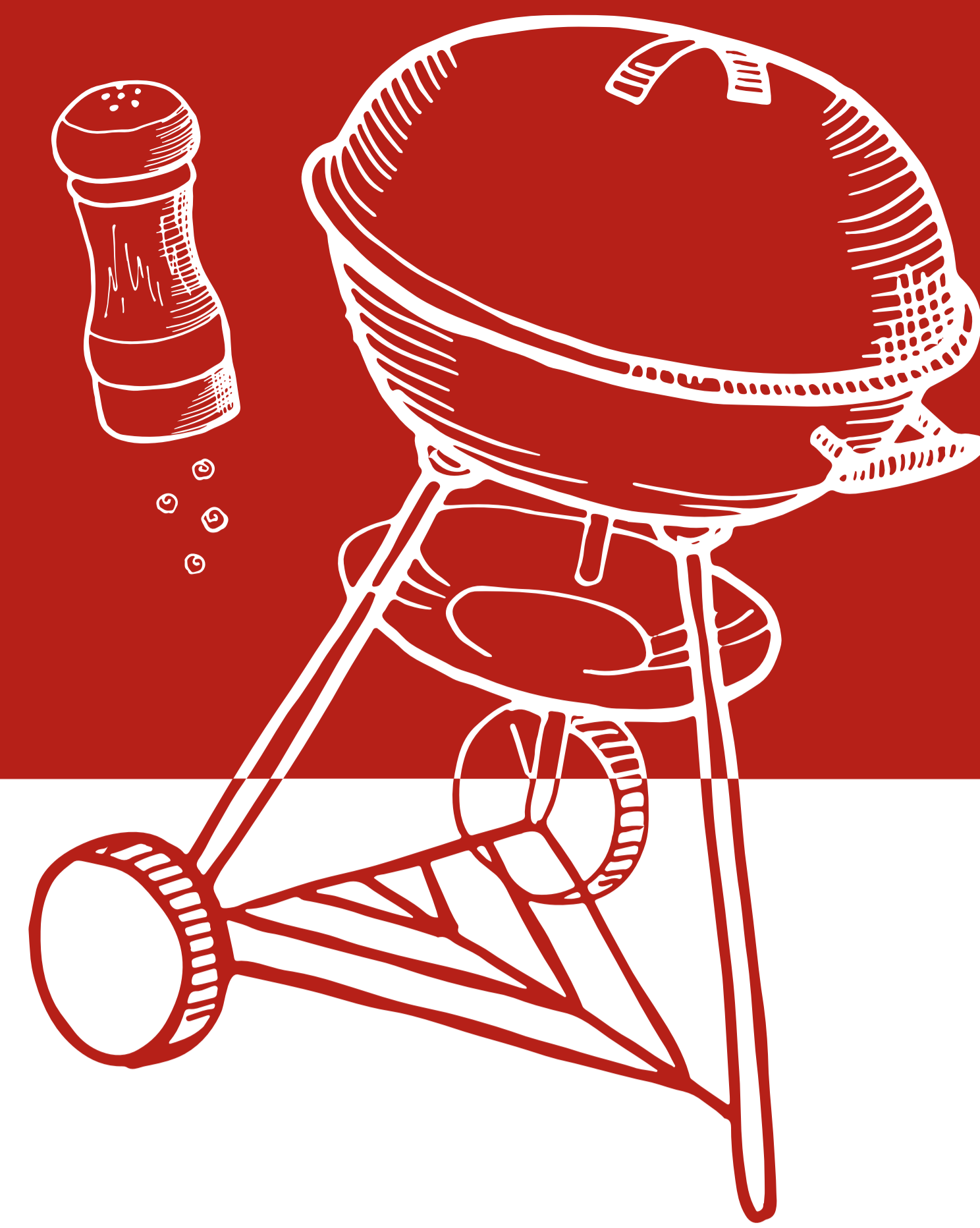
Más

- Paradicsompaszta
- Ketchup
- Almabor ecet
- Olaj
- Szójaszósz
- Zöldségalaplé
- Méz
- Sötét balzsamecet
- Cukor
- 200 g ciabatta
- 250 g kukoricadara
- 18 db sasliknyárs
- 4 db száraz kifli

**TIPP: NE FELEDKEZZ MEG
AZ ITALOKRÓL
ÉS NÉMI
HARAPNIVALÓRÓL!**



TIPPEK & TRÜKKÖK



Hogy minimalizáld a stresszt a grillezés napján,
íme néhány hasznos tipp a receptek elkészítéséhez!

Jó szórakozást kívánunk!

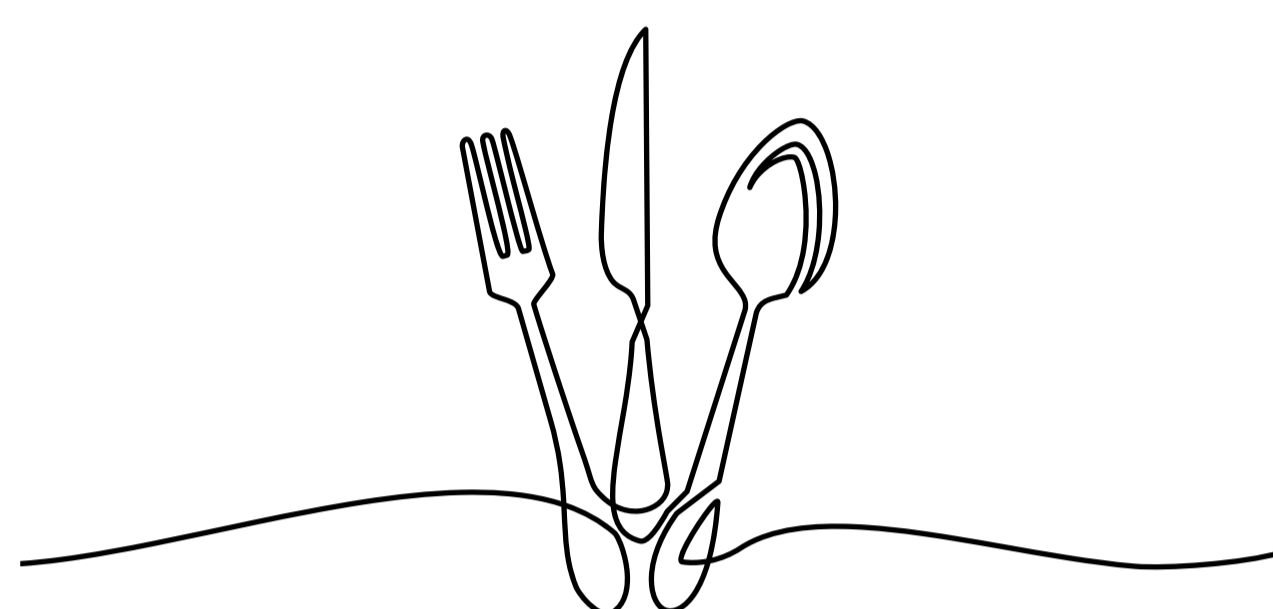


Sült burgonya currys joghurtkrémmel

Elkészítési idő: 45-60 perc

A currys joghurtkrémet könnyedén elkészítheted előre!
Így lesz tökéletes a sült krumpli: Főzd őket körülbelül 10 percre, mielőtt a grillre teszed őket.

Ahhoz, hogy az étel vegán legyen, egyszerűen helyettesítsd a krémsajtot + joghurtot vegán skyr joghurttal!



Csirke Hawaii módra

Elkészítési idő: 90-95 perc

A csirkét előző este pácold be. Ez több ízt biztosít és időt is megtakarítasz vele.

A polentát is elkészítheted előre.

Ugyanez vonatkozik a zöldségekre is, amelyek a lecsóba mennek majd.

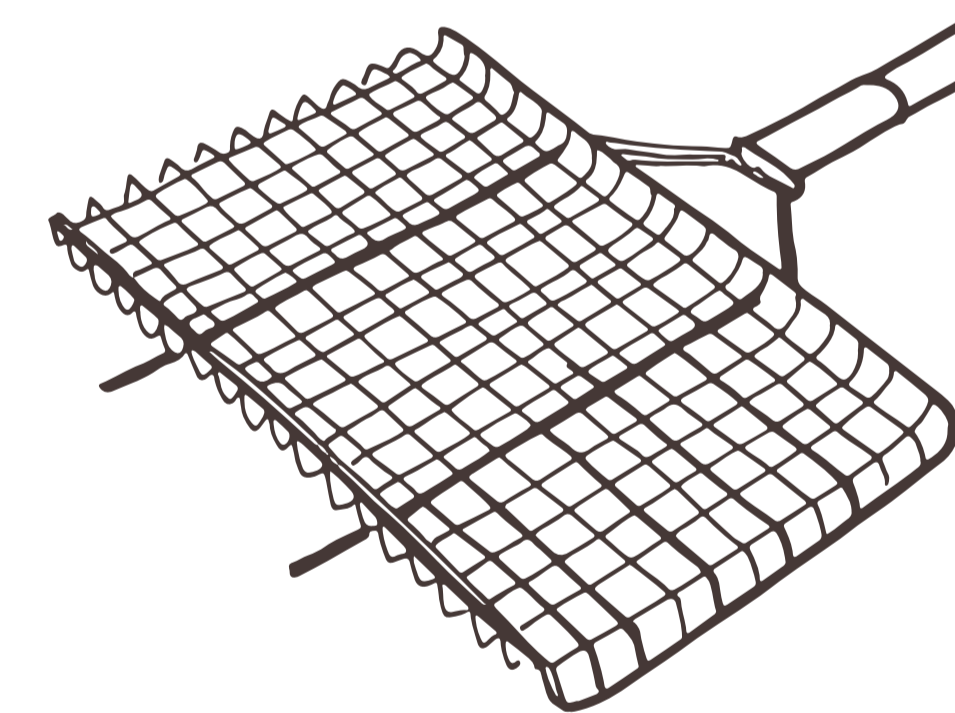


Tofu nyársak

Elkészítési idő: 30-45 perc

A csirkéhez hasonlóan a tofut is pácold be lehetőleg előző este.

Profi tipp: Grillezd a nyársakat halfogóval - garantáltan könnyebb a megfordítás!



Vaníliás kenyérpuding

Elkészítési idő: 80-90 perc

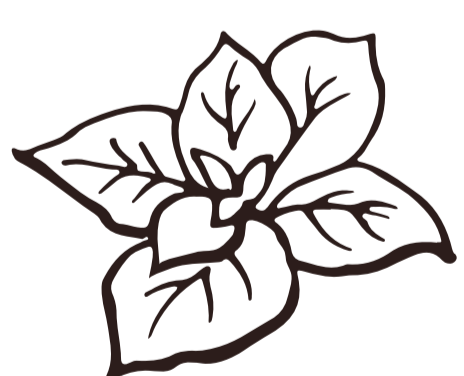
Használhatsz mogyorót vagy mandulát is. Válaszd ki a kedvencedet!

Tipp: A zsemle könnyen helyettesíthető brióssal, kiflivel, vagy bármilyen semlegesebb ízű péksüteménnyel.

Vegán változat: A tejet és a vaját növényi alapú alternatívákkal helyettesítsd, és a felvert tojásfehérje helyett egyszerűen használj aquafabát, ami ugyanolyan jól működik.

EGY FANCY MOCKTAIL?

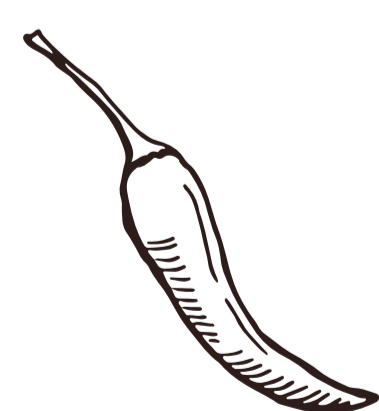
Próbáld ki a Virgin Mojito-t
120 ml limelé (2-3 lime)
750 ml szódavíz
Igény szerint jégkocka
50 g cukor
Friss menta



Mediterrán kenyérsaláta

ricottával

Elkészítési idő: 15-20 perc



A ciabatta helyett nyugodtan használhatsz jó minőségű bagettet is, feltéve, hogy fehér kenyeret használsz.

Tipp: A kenyér pirításakor adj hozzá egy összezúzott gerezd fokhagymát - ez még több ízt ad a salátának.

Ha a ricottát például vegán fetával, a mézet pedig agavésziruppal helyettesíted, akkor egy növényi alapú változatot kapsz.