

Itt mindent megtalálsz,  
ami a tökéletes BBQ partihoz szükséges!  
8 fő részére

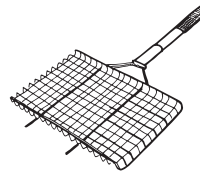
## Grillezett ételek

Burgonya  
Csirkecomb  
Tofu



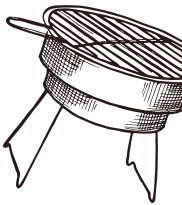
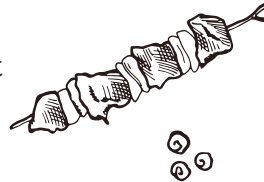
## Tejtermékek és társaik

Krémsajt  
Cukrozatlan joghurt  
Tojás  
Tej  
Parmezán  
Ricotta  
Fetasajt  
Vaj



## Más

Paradicsompaszta  
Ketchup  
Almabor ecet  
Olaj  
Szójaszósz  
Zöldségalaplé  
Méz  
Balzsamecet  
Cukor  
Ciabatta  
Kukoricadara  
Sasliknyárs  
Szikkadt zsemle



## Gyümölcs & zöldség

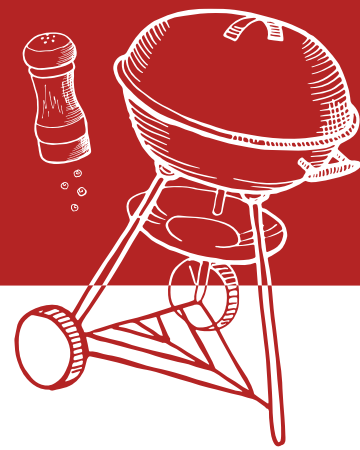
Konzerv ananász  
Dió  
Fenyőmag  
Mandula  
Ananászlé  
Alma  
Cukkini  
Hagyma  
Paprika  
Paradicsom  
Rukkola  
Koriander  
Citromlé



## Kotányi fűszerek



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



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.

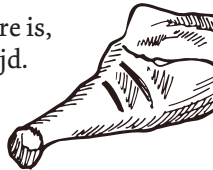
Ahhoz, hogy az étel vegán legyen, egyszerűen helyettesítsd  
a krémsajtot + joghurtot vegán skyr joghurttal!

## 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.

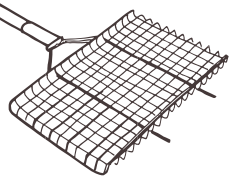


## Tofunyársak

*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!



## EGY FANCY MOCKTAIL?

Próbáld ki a Virgin Mojito-t

120 ml limelé (2-3 lime)

750 ml szódavíz

Ígény 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.



## 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  
használd aquafabát, ami ugyanolyan  
jól működik.