

Grillitud suvikõrvits



Grillitud suvikõrvitsaviilud ürtidega

Kes ütles, et ainult liha grillima peab?! Ka köögiviljad, eeskätt suvikõrvitsaga moodustavad suurepäraseid kaaslased sumedateks grilliõhtuteks pere või sõpradega. Sammu suvele vastu tervislikult ning haara järgmisele grilliõhtule kaasa ürdised suvikõrvitsaviilud – hea ning kerge kõhutäis on garanteeritud! Kui sa aga grillisõber pole, võid kõrvitsaviilud aga julgelt ka ahju pista.

Kogus: 3-4 köögiviljasõbrale

Valmistusaeg: 25 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 2 väiksemat suvikõrvitsat (umbes 500 g)
- 1 spl oliiviõli (valikuline)
- 1 tl kuivatatud basiilikut
- 1 tl kuivatatud oregaanot
- ½ tl küüslaugupulbrit
- ½ tl sibulapulbrit
- ½ tl meresoola

Kuidas grillitud suvikõrvitsat valmistada?

Esmalt kuumuta grill. Seejärel valmista ette suvikõrvits. Selleks pese ja viiluta kõrvits 0,5-1 cm paksusteks viiludeks, pintselda üle oliiviõliga ning maitsesta ürtide ja soolaga. Aseta maitsestatud viilud kuumale grillile ning küpseta mõlemalt poolt 3-4 minutit. Serveeri meelepärasega. PS. Kui soovid suvikõrvitsaviilud grillipeole kaasa haarata, võid need juba kodus ette valmistada ning karbiga kaasa pakkida. Selleks sega kausis maitseained oliiviõliga, pintselda viilud maitseaine seguga üle ning lao kaanega karpi või klaasnõusse “marineeruma”. Kui soovid suvikõrvitsat rasvabalt nautida, jäta lihtsalt õli kasutamata ning masseeri kõrvitsaviilud enne grillile asetamist lihtsalt ürtide ja soolaga kokku.