



LISÄÄ RESEpteJÄ
WWW.HUNAJA.FI



MARINOIDUT KASVIKSET



Grillattavaksi sopivat esimerkiksi tuoreet herkku- ja siitakesienet, paprika, kesäkurpitsa, tomaatti, maissi, munakoiso ja sipuli.

- 200 g kesäkurpitsaa
- 200 g tomaatteja
- 200 g sieniä
- 500 g maissia

MARINADI

- 1 dl öljyä
- ½ dl sitruunanmehua
- ½ dl soijakastiketta
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl tuoreita yrttejä (esim. basilikaa)
- 1 valkosipulinkynsi murskattuna
- pippuria

Valmista marinadi sekoittamalla kaikki ainekset keskenään. Pese ja paloittele kasvikset grillausta varten. Hitaasti kypsyvät kasvikset, kuten munakoiso ja maissintähkä, kannattaa grillata ohuempina paloina. Tomaatit kannattaa grillata puolikkaina ja herkkusienet ja pikkutomaatit kokonaisina. Marinoi kasviksia suljetussa muovipussissa noin kaksi tuntia. Grillaa kasvikset vartaissa tai rutilällä. Liota puisia varrastikkuja vedessä esimerkiksi uunipellillä vähintään tunti, etteivät ne hiillostu grillauksen aikana. Pujota kasvikset miedolla lämmöllä. Kääntelee, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Voit valella marinointilientä kasvien päälle grillauksen aikana, etteivät ne kuivu. Tarjoile lihan tai kalan lisäksi tai sellaisenaan grillatun leivän ja salaatin kanssa.



RESEPTIKIRJASTO

Tutustu monipuolisiin resepteihimme:
www.hunaja.fi/reseptit
www.mieleinen.fi/reseptit

www.facebook.com/hunajayhtyma

