

## Köreték grill mellé

---

### Nyári újburgonya-saláta



#### HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

- 400 g újburgonya
- 1 db szárzeller
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 1 fej lila hagyma vagy 3-4 szál újhagyma
- 1/2 csokor petrezselyemzöld
- 3-4 evőkanál görög joghurt
- 1 evőkanál mustár
- ízlés szerint friss facsart citromlé és méz
- só
- frissen őrölt bors

#### Elkészítése:

Elkészítési idő: 30 perc

Az újhagymát most meg, majd dörgöld le a héját (meghámozni nem kell). Sós vízben főzd meg – figyelem, magas víztartalmánál fogva jóval hamarabb elkészült, mint a „sima” burgonya! Amikor a krumpli kihűlt, vágd falatnyi darabokra.

Míg a krumpli fő, a hagymát tisztítsd meg és karikázd fel. A paprikát mosd meg és szeleteld fel a húsát. A szárzellert vág vékonyabb karikákra.

A joghurtot keverd össze a mustárral, sózd, borsozd meg, és ízlés szerint adj hozzá pár csepp citromlevet és mézet. Végül keverd hozzá az apróra vágott petrezselyemzöldet is.

A zöldségeket forgasd össze, majd add hozzá a dresszinget. Tálalás előtt pár percre tedd a hűtőbe, hogy az ízek kicsit összeérjenek.

## Amerikai káposztasaláta



### HOZZÁVALÓK (6 SZEMÉLYRE):

- kb. 400 g fehér és lila káposzta vegyesen
- 2 db sárgarépa
- ½ fej vöröshagyma
- ¾ csésze natúr görög joghurt
- 2 teáskanál fehérborecet
- 2 teáskanál frissen facsart citromlé
- 1 evőkanál Varicom rizsszirup
- ½ teáskanál só
- frissen őrölt fekete bors

### Elkészítése:

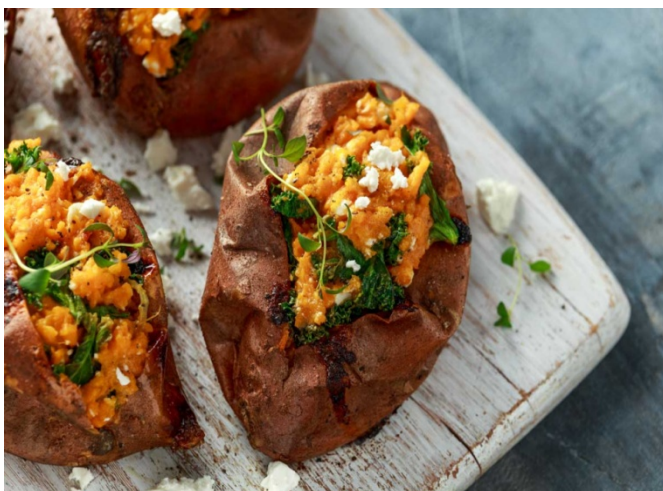
Elkészítési idő: 30 perc

A fehér és lilakáposztát szedd leveleire, most meg, majd vagdald össze. A sárgarépát hámozd meg, majd nagylyukú reszelőn reszeld le.

A joghurtot keverd össze a mézzel, a borecettel, a citromlével, a Varicom rizssziruppal, a sóval és ízlés szerinti mennyiségű borssal. A zöldségeket forgasd a dressinghez, majd tedd a salátát a hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Tálalás előtt jól keverd át újra.

## Hájában sült édesburgonya



### HOZZÁVALÓK (6 SZEMÉLYRE):

- 6 db közepes méretű édesburgonya extra szűz olívaolaj
- só
- frissen őrölt bors
- 6 gerezd fokhagyma
- 300 g zsírszegény natúr joghurt
- ½ fej lila hagyma
- 1 db citrom
- 1-1 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld, bazsalikom és menta

## **Elkészítése:**

Elkészítési idő: 30 perc

Az alaposan megmosott, átdörzsölt édesburgonyákat tedd 1-1 darab alufóliára. Csepegtesd meg olívaolajjal, sózd, borsozd , majd csomagold be alufóliába. Tedd a grillrácsra, és süsd kb. 45-60 percig.

Közben a fokhagymagerezdeket tegyük egy kis darab fóliára, hintsd meg kevés olívaolajjal, csomagold be, és tedd fel a grillre kb. 15-20 percre, nagyjából ennyi idő alatt szépen megpuhul a belseje. Közben a citrom levét facsard ki, a héját reszeld le. A megpuccolt lila hagymát vágd vékonyabb szeletekre, tedd egy kis üvegtálkába, majd csepegtesd meg némi frissen facsart citromlével és enyhén sózd meg.

A fokhagymát vedd le a grillről, és amíg kihűl, a maradék citromlevet öntsd egy tálba, és adj hozzá némi olívaolajat. Keverd hozzá a joghurtot. A fokhagyma héjából nyomd ki a megpuhult belsejét, majd keverd a joghurtos-citromos dresszinghez. Végül add hozzá az apróra vágott zöld fűszereket, a reszelt citromhéjat és ízlés szerint sót meg frissen őrölt borsot. A citromos hagymaszeleteket kissé szárítsd meg, például egy konyhai papírtörőn.

Amikor elkészültek a burgonyák, bontsd ki a csomagolásukat, hagyd egy kicsit hűlni, majd vágd fel a héjukat, és kanalazz rájuk a joghurtos-fűszeres dresszingből. Végül oszd el rajtuk a pácolt lila hagymát.