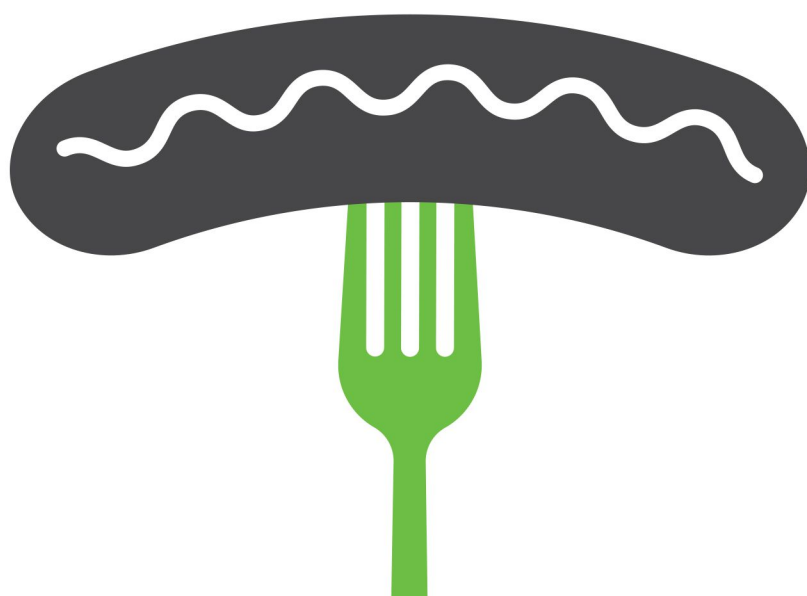


The logo for Vitalia, featuring the word "VITALIA" in a bold, black, sans-serif font. A small green arc is positioned above the letter "V".

VITALIA



Grillowanie z Vitalią
przepisy na smaczne dania

Warzywne hity

Sałatka z grillowanym camembert i szparagami

Ser camembert - 120 g (lub inny ser nadający się na grilla)
Rukola 25 g
Truskawki 40 g
Szparagi 100 g
Oliwa 5 g

Szparagi nacieramy oliwą, posypujemy solą i razem z serem grillujemy. Truskawki kroimy i rozkładamy na talerzu razem z rukolą. Na to kładziemy zgrillowane szparagi i ser.

Szaszłyki warzywne

Cukinia 150 g
Papryka żółta 75 g
Cebula 200 g
Papryka czerwona 75 g
Oliwa 10 g
Oregano, zioła prowansalskie

Wszystkie warzywa kroimy na mniejsze kawałki i mieszamy z oliwą i ziołami. Na zmianę nadziewamy na patyczki i grillujemy.

Grillowana cukinia

Cukinia 250 g
2 ząbki czosnku
Oliwa 10 g
sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz

Miksujemy czosnek z oliwą, solą oraz pieprzem na jednolitą masę. Cukinię kroimy na 4 części i wysmarować marynatą. Odstawiamy na 30 minut i... grillujemy! :-)

Nadziewane pieczarki

Pieczarki (najlepiej duże portobello) 220 g
Pomidorki koktajlowe 80 g
Mozzarella 60 g
Oliwa 5 g
Czosnek 1 ząbek
przyprawy: sól, pieprz, bazyli

Wydrążamy pieczarki. Oliwę mieszamy z czosnkiem, a następnie smarujemy nią pieczarki. Na dno kładziemy plastry mozzarelli, następnie pomidorki i posypujemy przyprawami. Tak przygotowane pieczarki kładziemy na grilla.

Grillowa klasyka w zdrowym stylu

Grillowana pierś z kurczaka i sałatka grecka

Pierś 200 g
Oliwa 5 g
Oliwki 12 g
Ser feta 30 g
Pomidor 130g
Sok z cytryny 10 g
Oliwa 10 g
Ogórek 85 g
Papryka 70 g

Pierś z kurczaka (jeśli chcesz, możesz ją pociąć na filety) marynujemy w oliwie w połączeniu z ulubionymi przyprawami np. papryką w proszku, pieprzem, bazylią, oregano i kładziemy na grilla.

Dressing do sałatki przygotowujemy z oliwy, soku z cytryny i oregano.

Karkówka z grillowaną papryką

Karkówka 100 g
Olej 5 g
Przyprawa do grilla
Papryka 200 g
Oliwa 5 g

Karkówkę nacieramy olejem i ulubionymi przyprawami, świetnie sprawdzi się klasyczna przyprawa do grilla. Paprykę również nacieramy oliwą i grillujemy.

Kaszanka i sałatka wiosenna

Kaszanka 1 szt.
Musztarda 1 łyżeczka
Pomidor 130 g
Sałata 50 g
Sok z cytryny 10 g
Oliwa 10 g
Ogórek 85 g
Papryka 70 g

Kaszankę z grilla możemy zjeść z musztardą. Dressing do sałatki: wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny i oregano.

Kaloryczność sosów

Ketchup łagodny

1 łyżka 15 g - 15 kcal

Musztarda

1 łyżka 20 g - 25 kcal

Sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego

1 łyżka 25 g - 20 kcal

Majonez

1 łyżka 25 g - 166 kcal

Chrzan

1 łyżka 20 g - 22 kcal

Sos barbecue

1 łyżka 20 g - 32 kcal