

Grilované cukety s bazalkou, mäťou a medom



Čas prípravy: 40 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Máte doma cukety, čerstvé bylinky a med? V tom prípade vám nič nebráni pripraviť si grilované cukety. Tento recept je skvelou špecialitou, ktorú však dokáže pripraviť aj začínajúci kuchár.

Suroviny:

4 stredne veľké cukety
3 PL olivového oleja
soľ
šťava z limetky
1 ČL kvalitného medu alebo brezového cukru (pred diabetikov)
10 lístkov čerstvej bazalky
10 lístkov mäty
mleté čierne korenie

Postup práce:

Cukety umyjeme, nakrájame na štvrtinky, dáme do misky, osolíme a necháme stáť cca 30 minút. Na panvicu dáme olivový olej, pridáme cukety a za stáleho miešania ich restujeme na strednom ohni do mäčka (cukety by mali mať hnedkastú farbu). Hotové cukety odstavíme, pridáme šťavu z limetky a med a zľahka premiešame. Pridáme nadrobno nasekané bylinky a okoreníme mletým čiernym korením (malým deťom nedávame). Podávame napr. s celozrnným toastom.