



## Делимано месо на грил

Овој рецепт е полн со вкусови записени со тоа што сите состојки ги готвевме во грил тавата... Одлична летна вечера без јаглени хидрати, лесна за готвење и лесна за подготовка.



### Состојки:

- 2 парчиња пилешки гради
- 1 главица црвен кромид
- 1 тиквичка со средна големина
- Чери домати
- Балсамиран оцет или глазура
- Сол и бибер
- Маслиново масло

### Чекор 1

Време е за сечкање: Ќе почнеме со подготовка на зеленчукот. Отсечете ги краевите на тиквичката и потоа исечкајте ја по должина за да добиете долги ленти за во грил тавата.

Потоа исечете го црвениот кромид на кругови и тргнете го средниот круг.

Засечете ги пилешките гради за побргу да се зготват...

### Чекор 2

Време е за грил: Загрејте ја грил тавата на висока температура, а пилешкото зачинете го со маслиново масло, сол и бибер и ставете го во грил тавата.

На почетокот почесто вртете го за да се потпече однадвор и да го задржи вкусот, а подоцна повремено вртете го хоризонтално и вертикално за пилешкото да добие шара од вкрстени линии.

### Чекор 3

Кога пилешкото ќе биде при крај, парчињата ставете ги во аглите од тавата и во неа почнете да го ставате зеленчукот.

На тиквичките ставете им масло, зачинете ги и ставете ги на средината од грил тавата. По рабовите наредете ги доматиите и црвениот кромид и оставете го целиот зеленчук да добие боја во грил тавата.

Свртете ги тиквичките исто како и пилешкото за да добиете убав визуелен ефект!



#### Чекор 4

Време е за сервирање: Украсете ја чинијата со балсамирана глазура и потоа наредете ја храната користејќи ги сопствените креативни идеи. Ние овде ги редиме тиквичките и пилешкото во слоеви, доматиите ги ставаме од страна, а црвениот кромид по работ на чинијата.

#### Совет

Бидете креативни со грил тавата во текот на летото, одбирајќи свежи состојки по поволни цени. Можете да ставите и кришки домати, модри патлиџани или да готвите риба или свинско месо. За оние од вас кои сакаат малку повеќе енергија, јадењата можете да ги сервираат со тестенини или компири.

#### Користени производи:



Грил тава

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)