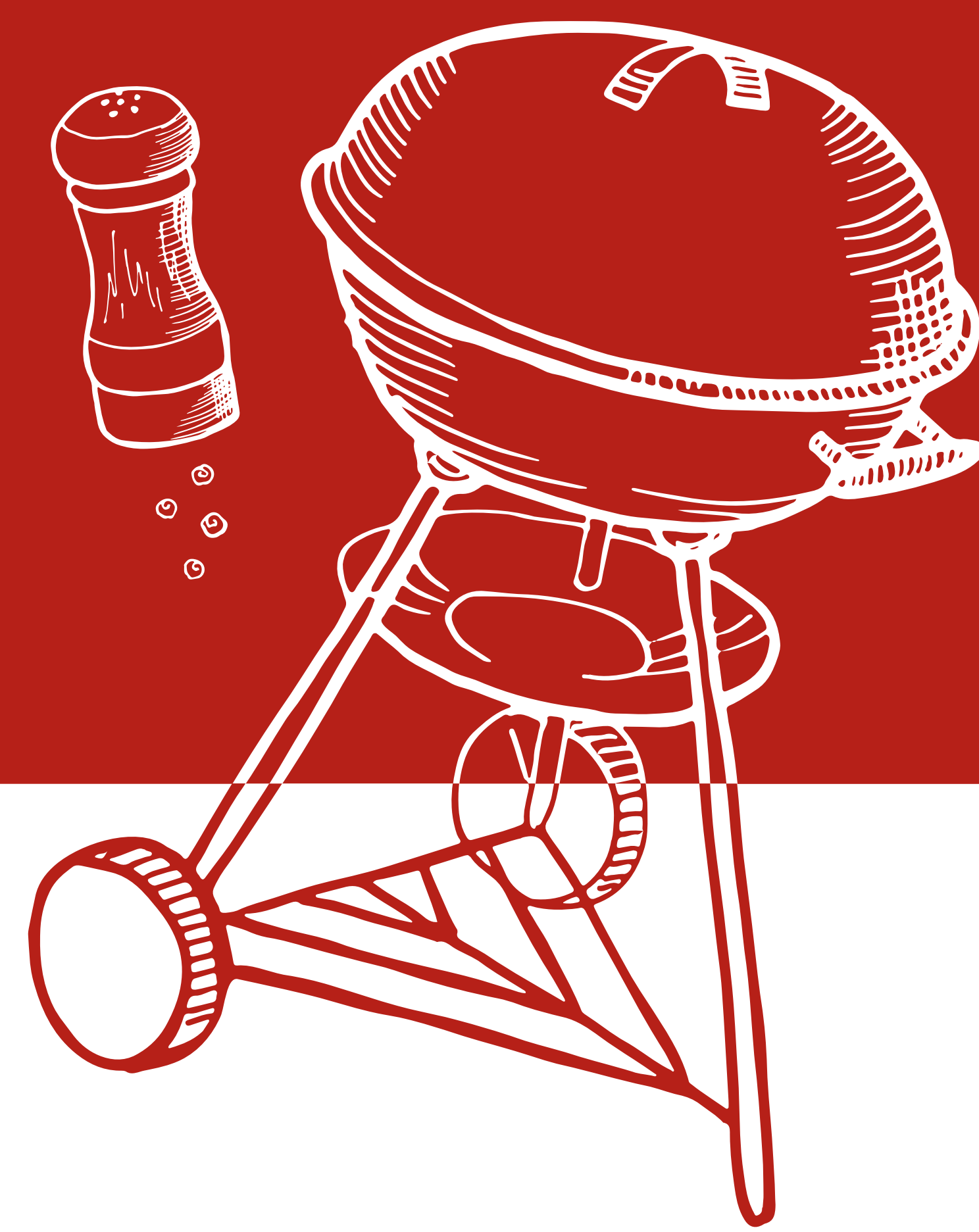


Recomandare de meniu pentru întâlnirea la grătar



Aici veți găsi tot ce aveți nevoie pentru
sugestia noastră de meniu!

Deservește 2 persoane



Preparate la grătar

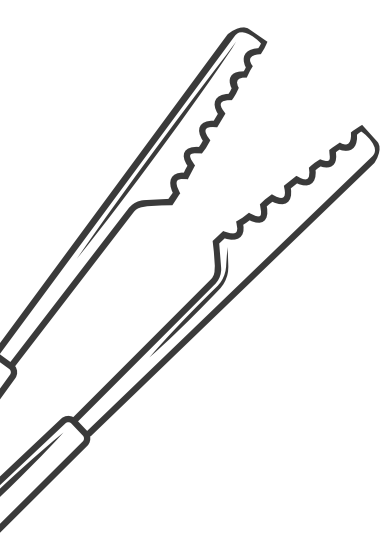
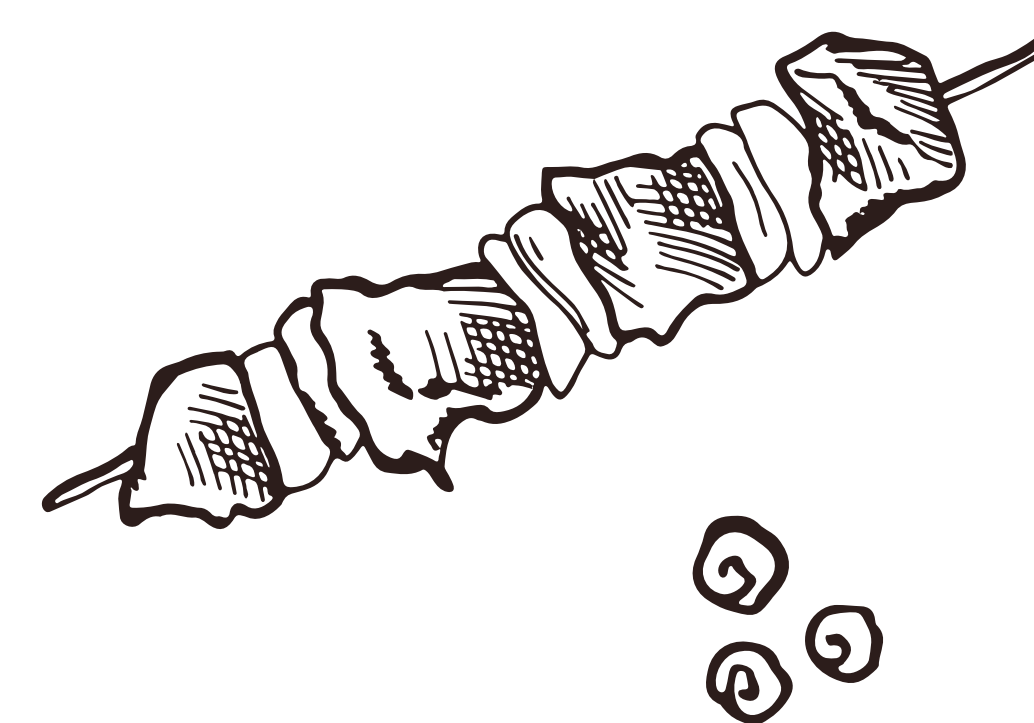
2 Fileuri de păstrăv
150 g Brânză de capră

Lactate

100 g Cremă de brânză
50 g Iaurt grecesc
1 cana Smântână
1 lingură Unt

Altele

Oțet de mere
Ulei de măsline
1 plic Agar Agar
Miere
Zahăr pudră
1 baghetă cu ierburi
Biscuiți cu unt
Cuburi de gheață



Fructe & Legume

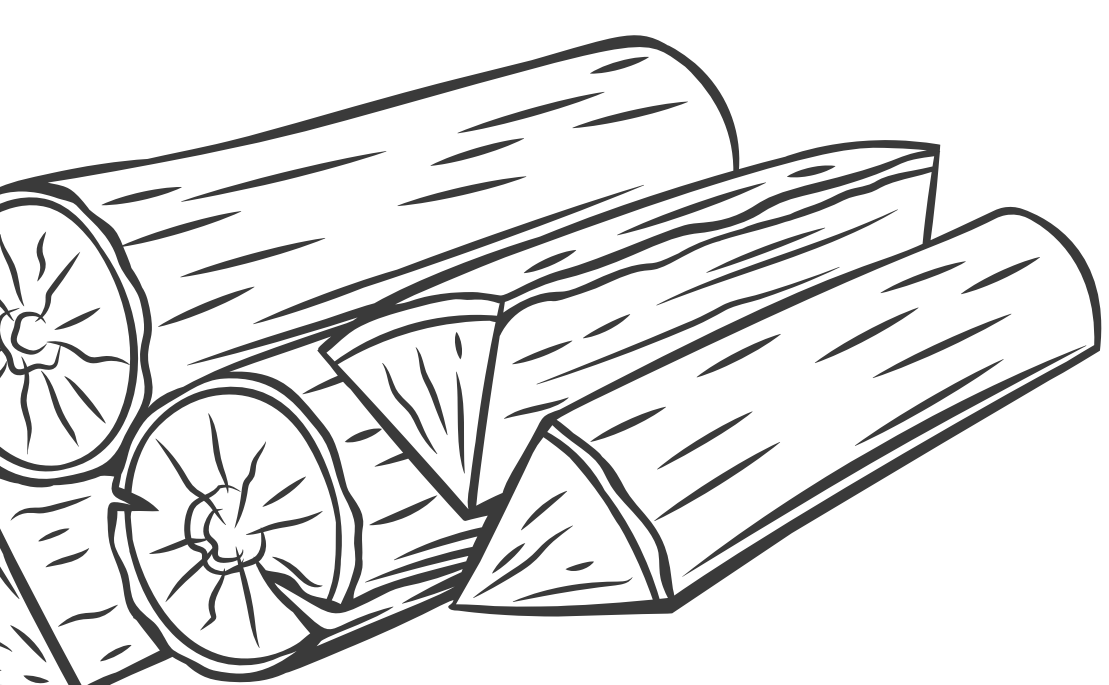
50 g Afine	1 Pepene verde
50 g Zmeură	200 g Capșuni, congelate
2 Piersici, coapte	1 mână Rucola
50 g Arahide	250 g Rosii cherry
250 ml Suc de ananas	1-2 buc. Ceapă verde
4 Mere	1 lingură Roșii, uscate
3 Lămâi	1 pahar Sos de roșii

Kotányi Verdeturi & Condimente

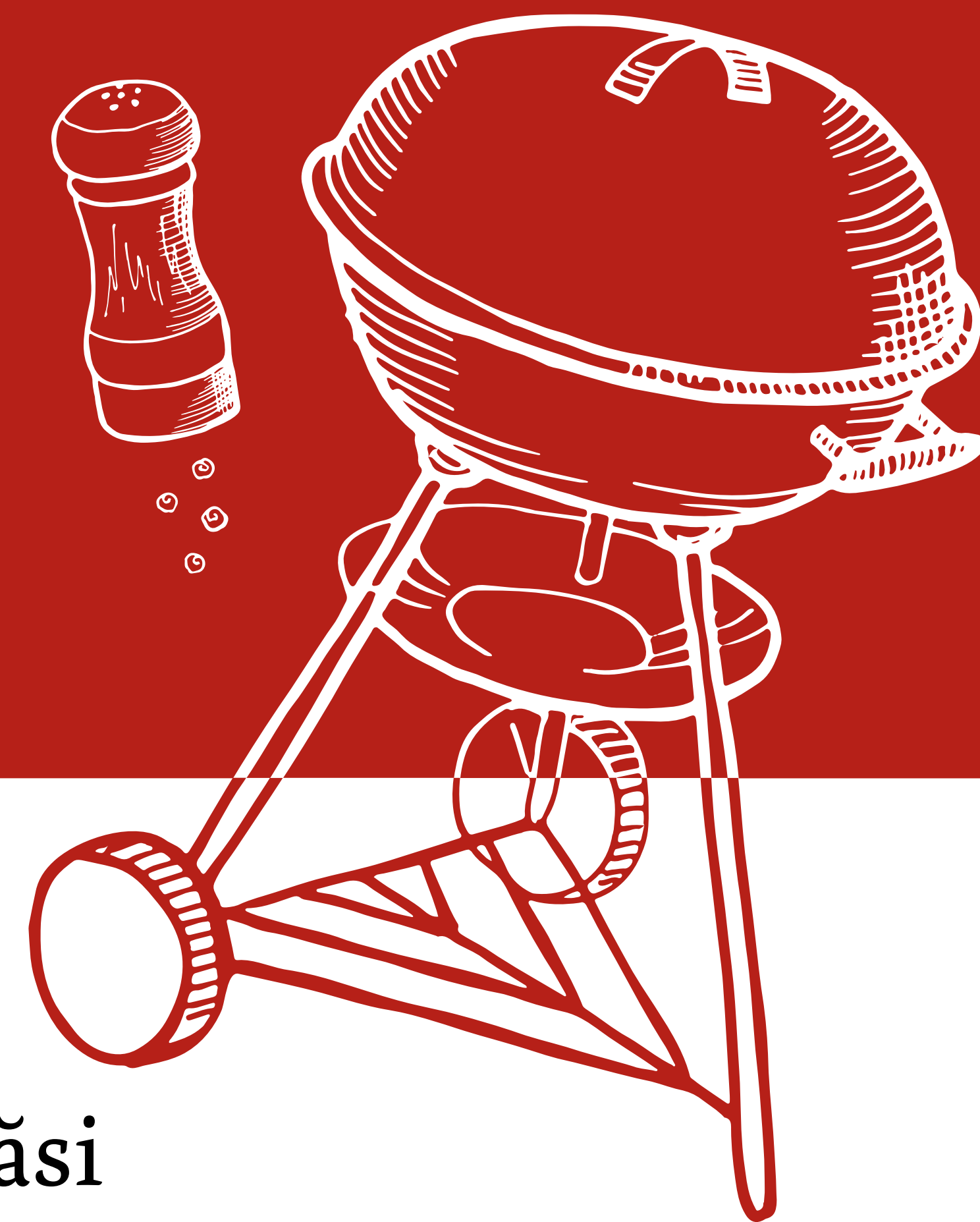
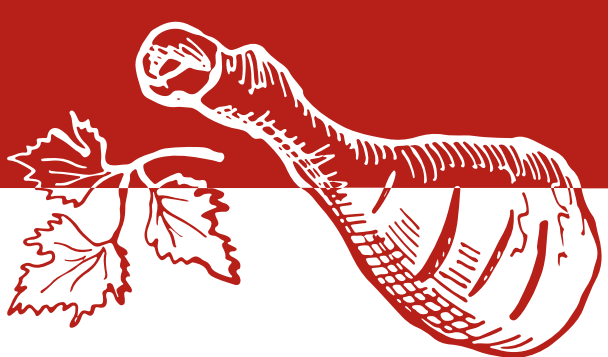
Sare de mare, iodată
Grill Amestec de condimente
pentru pește la grătar
Busuioc, mărunțit
Verdeturi italiene
Piper negru, măcinat
Amestec condimente pentru grătar
Rozmarin, mărunțit

NOTE:

PS: Nu uita de băuturi!



Trucuri și sfaturi



Pentru a fi cât mai relaxat în ziua întâlnirii la grătar, poți găsi câteva sfaturi utile pentru a pregăti rețetele!

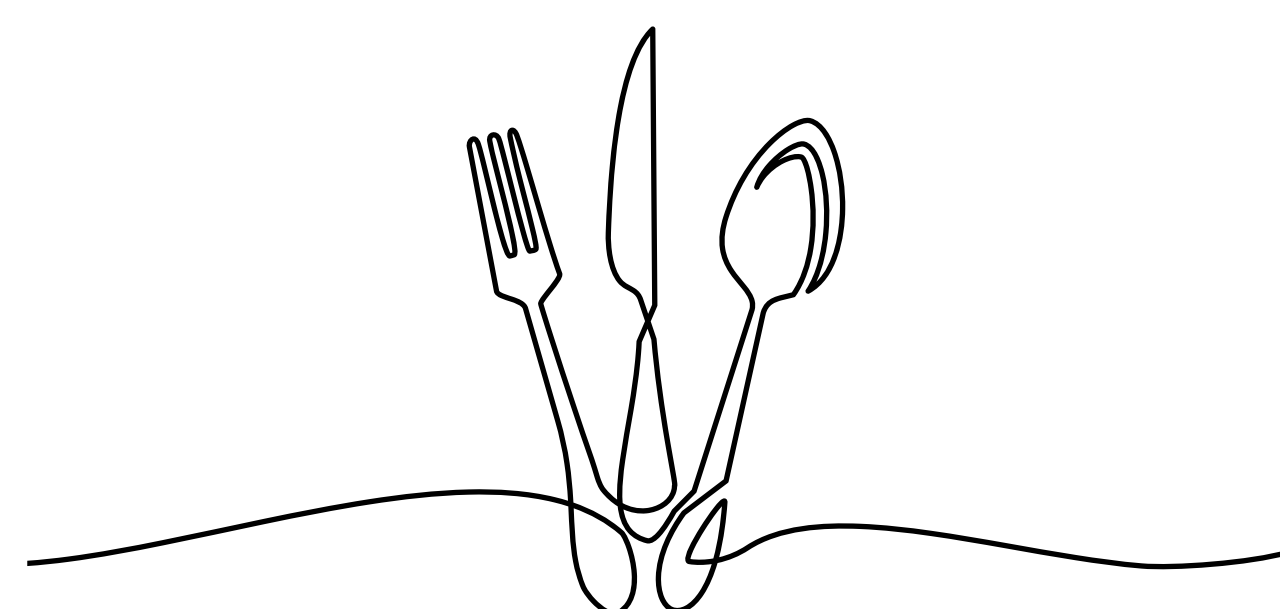
Vă dorim multă distracție!

Salată cu brânză de capră și piersici la grătar

Timp de pregătire: 15-25 minute

Pentru a face salata vegană, puteți cumpara brânza vegană la gratar din supermarketuri!

În cazul în care nu vă place oțetul, îl puteți înlocui cu ușurință cu un pic de suc de lămâie.



Filet de păstrăv

Timp de pregătire: 55-65 minute



Alternativ, păstrăvul poate fi înlocuit cu creveți sau chiar cu un pește din mare!

Pentru vegani: În supermarketurile mari, bine aprovizionate, puteți găsi deja înlocuitori de pește pe bază de plante.

Pentru un pic de varietate, puteți cumpăra și roșii galbene în loc de roșii de cireșe.

Mocktail cu pepene verde

Revigorant, fără alcool!

1 pepene verde mare

Suc de la 2 lămâi

3 linguri sirop de agave

300 g căpșuni congelate

Cuburi de gheață, după cum este necesar

1 lingura rozmarin Kotányi, mărunțit

Cheesecake cu zmeură

Timp de pregătire: 25-35 minute

Puteți pregăti baza și umplutura cu o zi înainte, dar toppingul de boabe trebuie să fie proaspăt.

În loc de zmeură, puteți folosi, desigur, afine sau căpșuni.

Pentru a face cheesecake-ul pe bază de plante, puteți cumpăra alternative vegane în loc de produse lactate.

De asemenea, puteți găsi biscuiți fără unt într-un supermarket bine aprovizionat.

