



Pięć propozycji na wegetariańskiego grilla

2022-07-04

Sezon grillowy bez wątpienia utożsamiany jest głównie z mięsnymi potrawami, jednak i osoby na diecie wegetariańskiej mogą cieszyć się wspólnym czasem spędzanym z rodziną czy znajomymi podczas tego typu aktywności. Co można położyć na grilla tak, aby nie być skazanym na grillowany chleb z keczupem?

Grillowane szparagi

Szparagi świetnie nadają się na grilla z racji tego, że dobrze zachowują chrupką konsystencję. Sezon na te warzywa trwa krótko i idealnie pokrywa się z tego typu aktywnościami także warto maksymalnie go wykorzystać. Nie potrzebują one nic innego za wyjątkiem szczypty soli czy odrobiny parmezanu. Mięsożercy mogą także obtaczać je np. w szynce parmeńskiej.

Szaszłyki z tofu i cukinii, papryki czy bakłażana

Szaszłyki to bardzo praktyczny posiłek na grilla, który daje sporo możliwości jeśli chodzi o dobór dodatków. W wersji wege najlepiej wychodzą przygotowane z zamarynowanego wcześniej tofu i dowolnych warzyw np. cukinii, papryki czy bakłażana. Na patyczek można jednak nadziać także ziemniaki, pomidory czy cebulę, a tofu zastąpić serem – halloumi czy oscypkiem.

Grillowany ser halloumi, oscypek

Sery te można zaserwować i w postaci zasugerowanych powyżej szaszłyków, jak i solo. Świetnie zachowują się podczas takiej obróbki termicznej. Przyda się do nich miska chrupiącej sałatki z ulubionym sosem.

Grillowany ser camembert light

Inną serową opcją może być także ser pleśniowy np. camembert. Wersja lekka sugerowana jest z racji możliwości ograniczenia w ten sposób nasyconych kwasów tłuszczowych, jak i ilości dostarczanych kcal, co dla wielu osób jest bardzo istotne.

Kiełbaski/burgery w wersji wege

Przygotowując się do grilla na szybko można sięgnąć także po gotowe rozwiązania. Warto jednak pamiętać o rozsądnej porcji, bo gotowce tego typu mogą dostarczać sporo soli. Są jednak świetną opcją, kiedy jedziemy do znajomych na ostatnią chwilę i mamy do dyspozycji maksymalnie kwadrans w sklepie spożywczym.