



# Grillezett karalábényársak

⌚ 35—40 Perc 

## Elkészítés

- 1 Elsőként hámozzuk meg a karalábét és vágjuk kb. 1,5 cm-es kockákra. Tegyük forrásban lévő sós vízbe és főzzük kb. 4 percig. Ezután szűrjük le, öblítsük le hideg vízzel és töröljük szárazra.
- 2 A kaprot és metélőhagymát vágjuk finomra. Keverjük el egy kevés olívaolajjal és a citrom levével, sózzuk, borsozzuk, majd hagyjuk állni. A retkeket tisztítsuk meg és reszeljük le. A lereszelt retket keverjük el a görög joghurttal, fokhagymagranulátummal, sóval, borssal, pár csepp olívaolajjal és hagyjuk állni.
- 3 A Grill zöldség fűszerkeveréket keverjük el az olívaolajjal. A karalábékat húzzuk fel a nyársakra és egyenletesen kenjük be a páccal. Néhány karalábé kockát tekerjünk körbe baconnel.
- 4 Ezután grillezzük a nyársakat oldalanként kb. egy percig. Helyezzük tányérra az elkészült nyársakat és tálaljuk a retek-tzatzikivel.

## Összetevők 3 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 2 db       | Karalábé                      |
| 1 csésze   | Friss kapor                   |
| 1 csésze   | Friss metélőhagyma            |
| 1 db       | BIO citrom                    |
| 5 evőkanál | Olívaolaj                     |
| 1 evőkanál | ♦ Grill zöldség fűszerkeverék |
| 12 szelet  | Bacon                         |
| 10 db      | Retek                         |
| 200 g      | Görög joghurt                 |
| 1 csipet   | ♦ Tengeri só, durva szemű     |
| 1 csipet   | ♦ Feketebors, őrölt           |
| 1 csipet   | ♦ Fokhagyma granulátum        |
| 6 db       | Fanyárs                       |

