Grillowana ćwiartka z warzywami i dipem

20 min.

4 os.

500 kcal/os.

5 zł/os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- cukinia - 1 szt.
- świeża papryka (dowolna) - 1 szt.
- suszona bazylia - 1 łyżka
- masło - kostki
- majonez - szkl.
- pomidory czerwone - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- przyprawa do grilla - 1 opak.
- suszone oregano - 1 łyżka
- oliwa - 4 łyżki
- ulubione pieczywo - 4 szt.
- czosnek - 2 ząbki
- ketchup - szkl.
- koperek - 1 pęczek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Ćwiartki kurczaka dopraw solą, pieprzem, suszoną bazylią, oregano oraz przyprawą do grilla.

Paprykę, pomidora, cebulę oraz cukinię pokrój w średniej wielkości cząstki. Dopraw oliwą, solą i pieprzem.

Warzywa i mięso ułóż na ruszcie. Następnie przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z posiekanym koperkiem i masłem. Ulubione pieczywo pokrój w duże kawałki, posmaruj masłem czosnkowym. Grilluj na średnim ogniu.

Przygotuj dip tysiąca wysp, mieszając ketchup i majonez. Do smaku dopraw go solą i pieprzem. Gdy będziesz grillować pozostałe składniki, odstaw dip, aby jego smak się przegryzł. Na talerzu umieść ćwiartki kurczaka, zgrillowane warzywa i pieczywo z masłem czosnkowym. Smacznego!