

Grillade grönsaker med röror på bönor och sötpotatis.

Grillade grönsaker blir både vackert, med alla färger, och fantastiskt gott! Det finns massor av olika grönsaker som passar att lägga på grillen, antingen som tillbehör eller som en helvegansk måltid. Välj de grönsaker du gillar! De i receptet är bara några av alla som blir goda att grilla.

För att göra det lite matigare för dig som vill äta veganskt, har vi här tagit fram en röra på bönor och en röra på sötpotatis. Både bönor och sötpotatis mättar, men framförallt är det så himla gott! Röran med sötpotatis kan nog bli en riktig sommarfavorit. Den passar nämligen inte bara till grillade grönsaker, utan till det mesta på grillen!



4 PORTIONER



50 MIN

Grillat

Veganskt

Grillade grönsaker

Ingredienser:

- 1 stor zucchini, sneda tjocka skivor
- 1 stor aubergine, sneda tjocka skivor
- 3 gula eller röda paprikor, i fjärdedelar
- Ett knippe sparris (ca 250 g)
- 3 rödlökar, i fjärdelsklyftor

1 stor fänkål, i långa klyftor

Gör så här:

1. Vänd runt grönsakerna i olivolja och krydda med salt och svartpeppar.
2. Grilla på direkt värme till fin grillyta på båda sidor, de får gärna vara lite krispiga.

Röra med sötpotatis

Ingredienser:

Ca 400 g sötpotatis
2 vitlöksklyftor
1 kruka gräslök
3 msk olivolja
Salt
Svartpeppar
1/2 lime

Gör så här:

1. Skala och skär sötpotatisen i små bitar.
2. Skala och dela vitlöksklyftorna.
3. Koka sötpotatisen och vitlöken i saltat vatten till dess att sötpotatisen är mjuk.
4. Häll bort vattnet och låt sötpotatisen ånga av så att den blir torr.
5. Mosa sötpotatisen och vitlöken tillsammans med olivoljan.
6. Finhacka gräslöken och vänd ner den i röran.
7. Smaksätt röran med salt, svartpeppar och limesaften.

Röra med bönor

Ingredienser:

200 g färdigkokta vita bönor
1/2 kruka persilja
1 citron, zest och saft
2 msk olivolja
0,5 tsk tabasco

Gör så här:

1. Skölj bönorna i sil under vatten ordentligt.
2. Mortla bönorna.
3. Blanda i finhackad persilja, citronsaft, citrons zest, olivolja, tabasco, salt och svartpeppar.
4. Rör om och garnera med en kvist persilja.

Vintips till grillade grönsaker med rörer på bönor och sötpotatis:



Spara i lista

CHILL OUT Chardonnay Australia

Systembolagsnummer: 22280

209,00 kr

Ett medelfylligt och smakrikt chardonnay-vin med en mjuk och frisk smak av citrus, honung samt viss smörighet. Det passar fint till grillade grönsaker, ljust kött, grillad fisk och sallader.



Spara i lista

Reine Pédaque Saint Romain 2015

Systembolagsnummer: 75370

239,00 kr

I en högre prisklass vill vi tipsa om en Chardonnay från Bourgogne. Smaken är torr med fin balans mellan fat, fruktighet och syran samt en behaglig eftersmak med bra längd. Även perfekt till medelkraftiga och lite kraftigare fiskrätter.

Se också



Grillad tonfisk med mango- och avokadosalsa.

Grillsäsongen är äntligen igång och vad är egentligen godare än grillad tonfisk? Här matchas tonfisken med en salsa gjord på mango, avokado och gurka.

[Läs mer](#)



Hur väljer man vin till grillat?

Dryckesexperten Mats tipsar om hur man väljer rätt vin till den mat man grillar.

[Läs mer](#)



Grillad lax med jordgubb, melon, feta och olivsallad.

Ett somrigt recept på grillad lax som paras ihop med en sallad baserad på jordgubbar, melon, fetaost och oliver. Passar utmärkt ihop med ett glas rosévin.

Läs mer

Utskrift