



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

15-15 dkg Bonduelle konzerv
csemegekukorica, Bonduelle konzerv
sárgahüvelyű zöldbab, Bonduelle konzerv
bébirépa és Bonduelle konzerv finom
zöldborsó

a fűszervajhoz:

10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1
mökkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt
fekete bors, fél csokor petrezselyem, 1
mökkáskanál mustár, pár csepp Worcester-

szósz

1. A fűszervajhoz a puha (szobahőmérsékletű) vaját a sóval, a borssal, a finomra vágott petrezselyemmel, a mustárral és a Worcester-szósszal jó habosra keverjük.
2. A konzerv zöldségeket lecsöpögtetjük, egy tálban összeforgatjuk. 4 nagy lap alufólia közepét egy kevés fűszervajjal megkenjük, és a zöldségkeveréket ráhalmozzuk. A maradék vaját ráhalmozzuk, majd a fóliát a zöldség fölött batyuszerűen összefogjuk.
3. Hamvadó faszénparázs fölött, a pecsenye mellé téve 3-4 percig sütjük, hisz csak annyi idő kell neki, amíg a vaj ráolvad, a zöldség pedig megforrósodik. Enyhén megolajozott serpenyőben is megsüthetjük.
4. Leginkább grillezett halakhoz, csirke- és pulykamellhez illik köretként, de vegetáriusoknak önálló fogás is lehet.

Jó tanács

- A Bonduelle konzerv zöldségkeverékeivel is készíthetjük: Gold Rio mix - borsó, kukorica, bébirépa keveréke; Gold Florida mix - borsó és kukorica keveréke; Gold Mexiko mix - borsó, kukorica, paprika keveréke stb..

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag (pecsenye nélkül): 279 kcal