

# Рекомендації щодо меню BBQ вечірки



Тут ви знайдете все, що потрібно для ідеальної барбекю-вечірки!  
На 8 осіб

## Для страв на грилі

- 8 шт. великої картоплі
- 8 шт. курячих гомілок
- 500 г тофу (дуже твердого)

## Фрукти & овочі

- 1 банка ананасів
- 50 г подрібнених горіхів
- 70 г кедрових горіхів
- 120 г мигдалю
- 250 мл ананасового соку
- 4 шт. яблук
- 3 шт. цукіні
- 3 шт. цибулі
- 2 шт. болгарського перцю
- 4 шт. помідорів
- 1 кг руколи
- 1 пучок коріандру
- лимонний сік

## Молочні продукти

- 250 г вершкового сиру
- 450 г несолодкого йогурту
- 4 яєчні жовтки
- 4 яйця
- 250 мл молока
- 100 г пармезану
- 70 г рикоти
- 200 г фети
- вершкове масло

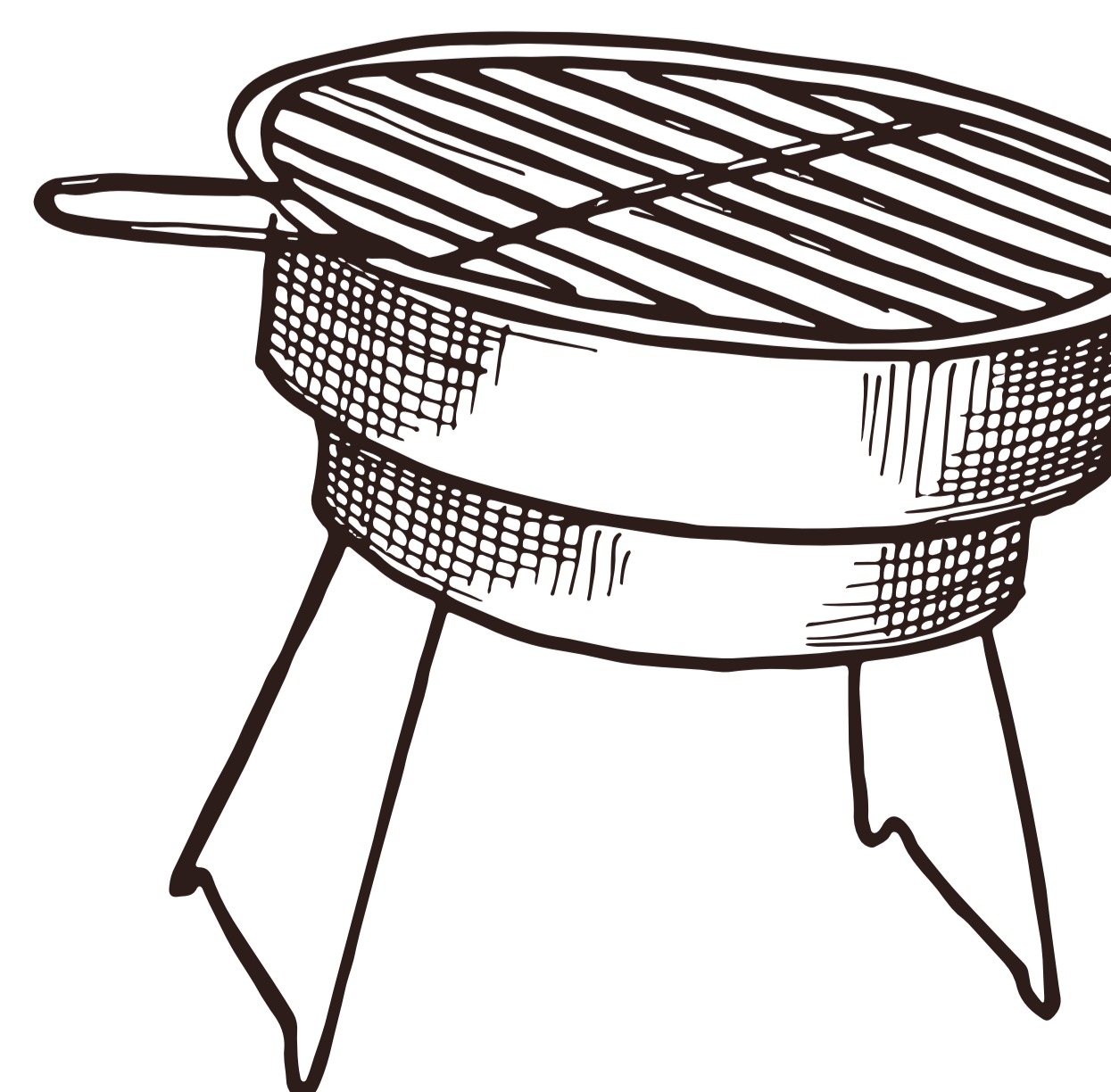
## Інше

- Томатна паста
- Кетчуп
- Яблучний оцет
- Олія
- Соевий соус
- Овочевий бульйон
- Мед
- Бальзамічний оцет, темний
- Цукор
- 200 г чабати
- 250 г поленти
- 18 шт. дерев'яних шпажок
- 4 шт. булочок

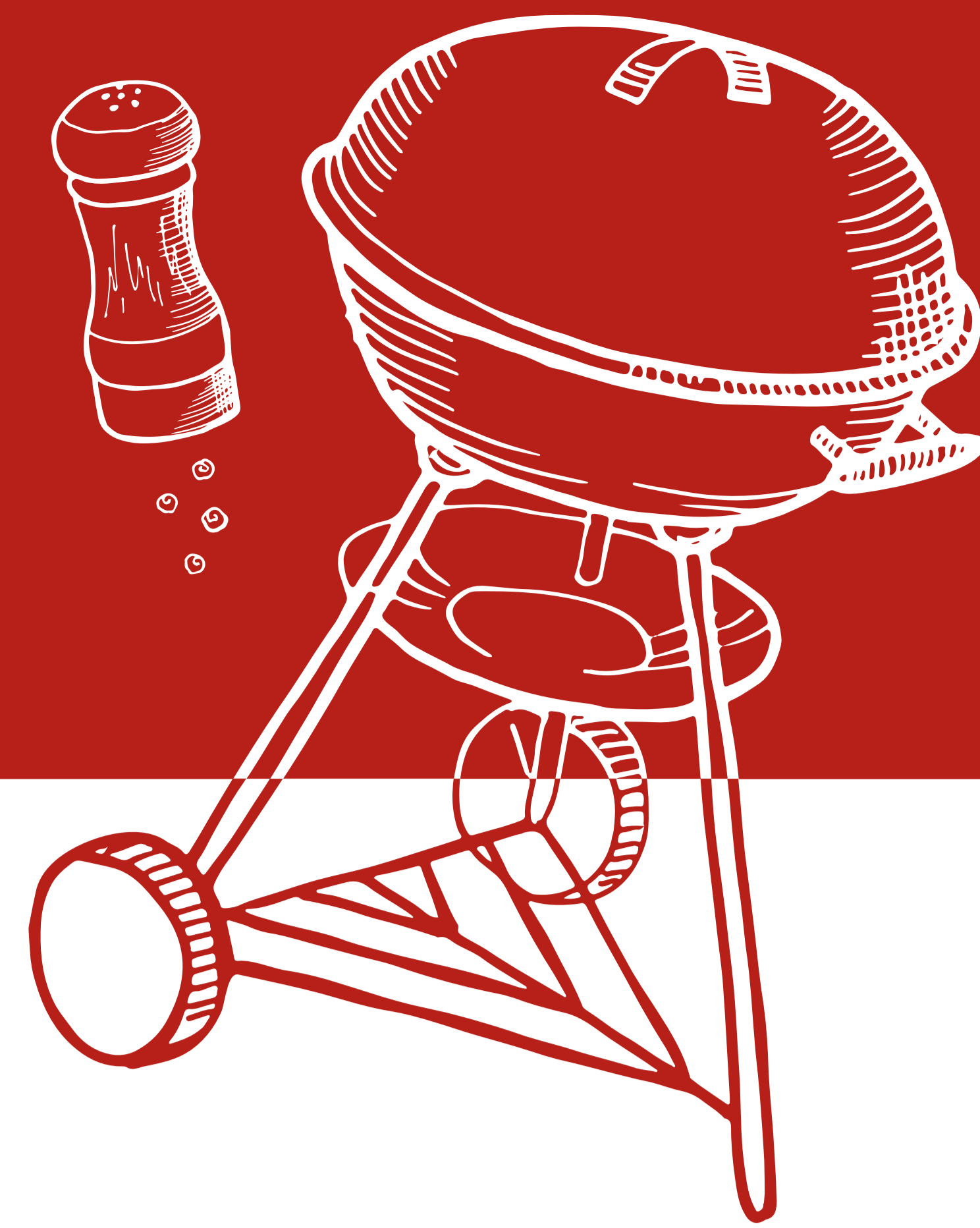
## Kotányi Трави & Спеції

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Карі                               | Цедра лимону                   |
| Перець чилі, гострий               | Цукрова пудра з ваніллю Бурбон |
| Сіль морська йодована              | 2 стручки ванілі Бурбон        |
| Приправа Гриль з копченою паприкою | Кориця мелена                  |
| Майоран подрібнений                | Паприка підкопчена             |
| Петрушка подрібнена                | Часник гранульований           |
| Чебрець подрібнений                | Куркума мелена                 |
| Суміш перців                       | Коріандр мелений               |
| Приправа Гриль до куриці           | Томати з травами та оливками   |

**Порада: Не забудьте про напої та закуски!**



# Поради та підказки



Щоб мінімізувати стрес у день вашого барбекю, ось кілька корисних порад щодо рецептів!

Бажаємо вам весело провести час!



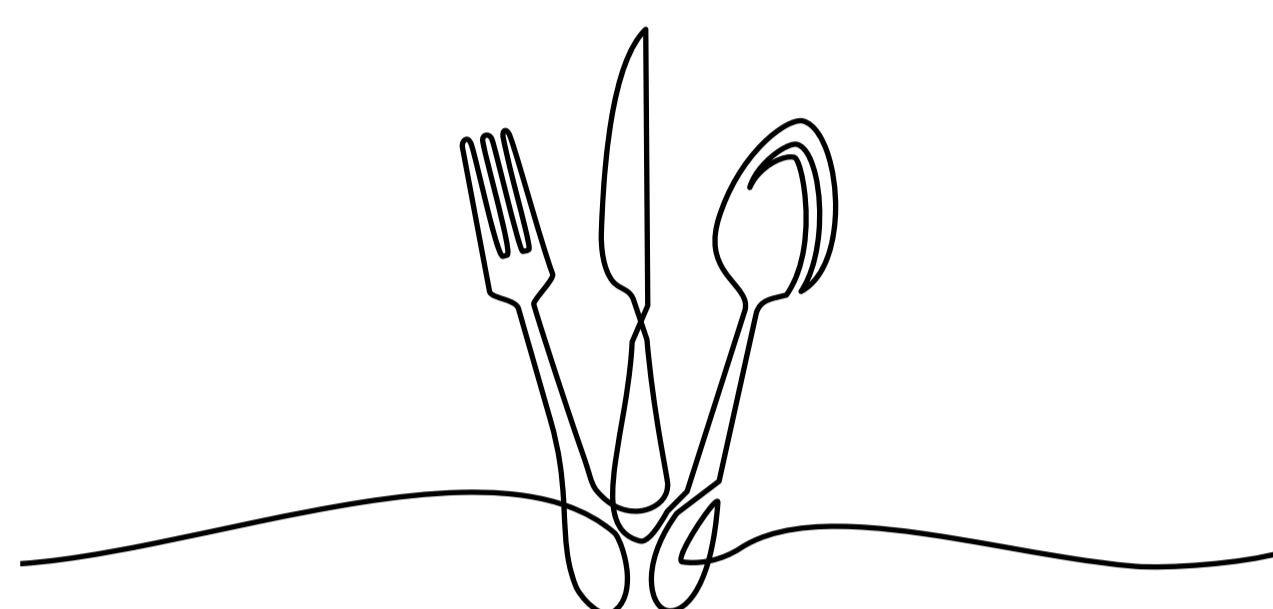
## Запечена картопля з йогуртовим кремом та мигдалем

Час приготування: 45-60 хвилин

Ви можете легко приготувати йогуртовий крем з карі заздалегідь!

Щоб картопля в мундірі була гарантовано готовою: варіть її приблизно 10 хвилин, перш ніж викласти на гриль.

Щоб зробити страву веганською, просто замініть вершковий сир + йогурт на веганський йогурт Skyr!



## Курка по-гавайськи

Час приготування: 90-95 хвилин

Замаринуйте курку напередодні ввечері. Це додасть м'ясу більше смаку та заощадить ваш час.

Поленту також можна приготувати заздалегідь.

Те саме стосується овочів для рататюя.

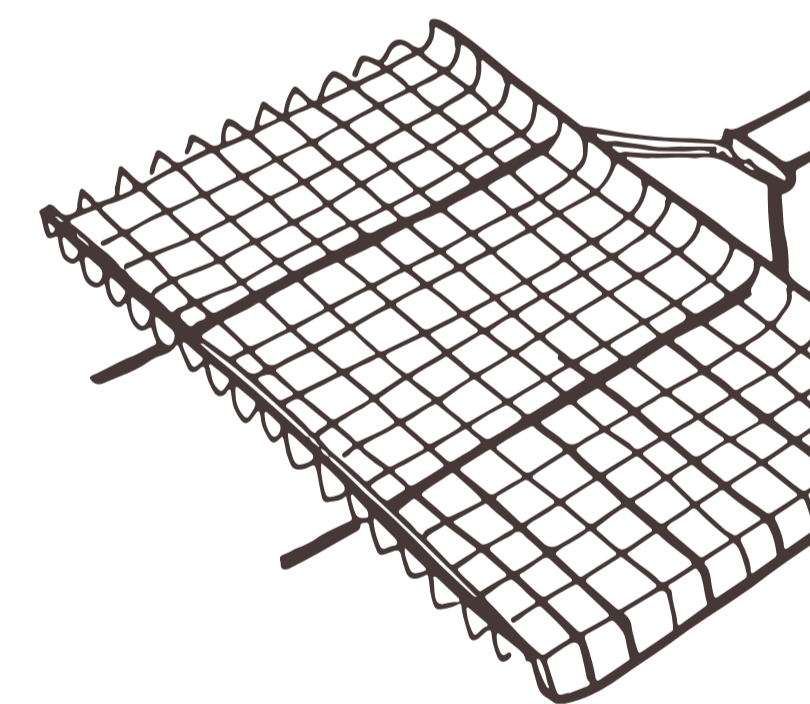


## Тофу на шпажках

Час приготування: 30-45 хвилин

Як і у випадку з куркою, маринувати тофу бажано напередодні ввечері.

Професійна порада: смажте тофу у щипцях для риби – легше перевертати!



## Бажаєте моктейль?

Спробуйте наш Virgin Mojito

120 мл соку лайма (з 2-3 лаймів)

750 мл содової

Кубики льоду за потребою

50 г цукру

3 ст. л. свіжого листя м'яти

Свіже листя м'яти для прикрашання



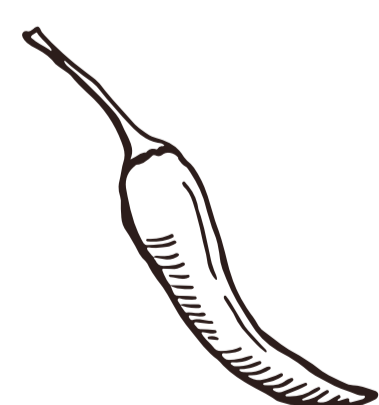
## Середземноморський хлібний салат із рикоттою

Час приготування: 15-20 хвилин

Замість чабати ви можете легко використовувати високоякісний білий багет

Порада: Підсмажуючи хліб, додайте розчавлений зубчик часнику - він додасть салату більше аромату

Якщо замінити рикотту, наприклад, веганською фетою, а мед - сиропом агави, вийде рослинний варіант страви.



## Ванільно-хлібний пудинг

Час приготування: 80-90 хвилин

Ви також можете використовувати фундук або мигдаль. Вибирайте на свій смак!

Порада: булочки можна легко замінити бриошами, бутербродами та дріжджовими косичками.

Веганська версія: Замініть молоко та вершкове масло рослинними альтернативами, а замість збитих яєчних білків просто використовуйте аквафабу, яка нічим не гірша.