Veganska grillspett med grönsaker & tzay

Antal: recept_2019_07_07_1

Dessa veganska grillspett är perfekt för sommarens alla grillfester! Självklart kan du använda vilka grönsaker du vill, men dessa är våra favoriter. Marinera gärna spetten några timmar innan grillning, gärna över natten men minst 1 timme innan det är dags att grilla.

Pris: 1 kr

Grillspetten:
2 röda spetspaprikor
10-15 champinjoner
3 medelstora gula lökar
1 paket tzaybitar

Marinad:
2 msk grillkrydda
2 klyftor vitlök
svartpeppar (efter behag)
2 msk sojasås
1.5 msk olja (jag använde avokadoolja)
1 tsk liquid smoke
1 msk lönnsirap
Ev. 1-2 msk vatten

Ta bort den yttersta plastförpackningen på tzaybitarna och lägg den vakuumförpackade produkten i ett bad av kallt vatten så att hela produkten är täckt. Detta är för att de ska hinna tina något. Om du ska använda grillspett av trä, lägg även dessa i vatten och låt dem ligga där tills det är dags att montera spetten. Detta minskar risken för att träspetten tar eld på grillen.

Skölj grönsakerna och skär dem i bitar, försök att få alla i liknande storlek. Om champinjonerna är stora kan du dela dem på mitten, annars kan du ha dem hela. Jag brukar ta bort foten på svampen. Löken kan du skala och sedan skära i 4 klyftor.

Blanda alla ingredienser till marinaden i en skål. Använd en visp eller en sked för att allt ska blandas till en jämn och fin sås. Om marinaden blir väldigt tjock kan du ha i vattnet för att göra den rinnigare.

Placera bitarna av paprika och champinjoner i en 2-liters plastpåse och lägg löken och tzaybitarna i en annan. Häll hälften av marinaden i ena påsen och andra halvan i den andra påsen. Knyt ihop de båda påsarna så långt ut i toppen som möjligt, och försök pressa ut så mycket luft som möjligt ut påsen innan du knyter åt. Massera sedan in marinaden i grönsakerna och tzaybitaran tills allt är jämnt marinerat. Förvara i kylen tills det är dags att tända grillen, minst en timme.

När du tänt grillen och väntar på att den ska bli varm är det dags att sätta ihop dina grillspett. Variera mellan de olika marinerade ingredienserna och trä på dem på dina spett. Sen är de redo att grillas!

Spetten behöver bara vara en kort tid på grillen, ca 5 minuter. Vänd dem då och då så de blir jämnt grillade på alla sidor.

Servera gärna grillspetten tillsammans med potatissallad, grillade majskolvar, en god vegansk bearnaisesås och en fräsch sallad! Alla våra favoriter för en vegansk grillkväll **hittar du här!**