

# Grillad Aubergine

## GRILLAD AUBERGINE

För 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

2 st aubergine

Efter tycke & smak olivolja

### KRYDDBLANDNING 1

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

### KRYDDBLANDNING 2

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak rökt paprikapulver

Efter tycke & smak lökpulver

### KRYDDBLANDNING 3

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak mald ingefära

Efter tycke & smak mald kanel

### HUSGERÅD

Kniv

Pensel

Grill

Grillkol

Ev. Stekpanna

\*OBS! Det går givetvis bra att steka dina aubergineskivor i en stekpanna på spisen.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Grillad Aubergine

## Grillad Aubergine

Att grilla aubergine i skivor med goda kryddor eller bara lite salt är fantastiskt gott att servera till den grillade kycklingen, köttbiten eller fisken. Om du inte testat så gör det, så gott!

### Så här gör du

- Skölj och dela din aubergine i ca 1cm tjocka skivor, skär bort änden/stjälken
- Lägg dina skivor på ett större fat eller bricka
- Pensla skivorna med lite olivolja på båda sidor
- Krydda med önskad kryddblandning eller enbart salt, även detta på båda sidor
- Grilla\* några minuter på varje sida tills de börjar få fin färg
- Lägg upp och servera!

Att grilla är härligt året om men kanske lite extra de där underbart ljumma sommarkvällarna när livet känns extra gott. Här i Paleoskafferiet hittar du många goda recept som passar perfekt när det dukas fram med [grillat](#). Gör ett besök och låt dig inspireras!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---