

Grillad vårglädje med rostad mandel

GRILLAD VÅRGLÄDJE

För 4 personer

500 g färsk grön sparris

2 st zucchini

4 st små rödlök

Efter tycke & smak olivolja

1 dl mandel

Efter tycke & smak flingsalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Vid AIP, uteslut mandel.

HUSGERÅD

Skalkniv

Pensel

Stekpanna

Grill

Grillkol

Uppläggningsfat

Grillad vårglädje med rostad mandel

Grillad vårglädje

Så här gör du

- Skölj och skär bort det ”hårda” längst ner på sparrisen
- Skölj och skär bort lite på ändarna av zucchinin
- Skär zucchinin på längden i ca en halv centimeter tjocka skivor
- Skala och dela rödlöken på mitten
- Pensla samtliga ingredienser med lite olivolja
- Torrosta mandeln i en stekpanna på medelvärme tills den får lite färg, rör om då och då

Tips! vid nötallergi går det lika bra att torrosta [solroskärnor \[shoppingcarticon\]](#) och vid AIP utesluter man mandel helt.

Grillad vårglädje 1 unknown

Dax för grillen

- Lägg på rödlöken först, då den bör gå med hela grilltiden 8-10 minuter, vänd efter halva tiden*
- Zucchini grillas totalt i 5 minuter, vänd efter halva tiden*
- Sparrisen grillas i ca 4 minuter, rulla på den lite under grilltiden*
- Lägg upp på fat
- Strö över den torrostade mandeln, flingsalt och lite svartpeppar

*** Grilltiden beror på mängden kol och hur nära glöden gallret ligger...**

Ät och Njut tillsammans med grillat kött, fisk eller fågel och eventuellt en god [sås!](#)

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)

Tips på en ekologisk engångsgrill, [Eco Grill – klicka här!](#)