KIKKOMAN

Grillowane gruszki z gorgonzolą i orzechami laskowymi

Czas ogółem **17 min** **10 min** Czas przygotowania **7 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.088 kJ / 260 kcal

Tłuszcz: **17 g** Białko: **6 g**
Węglowodany: **22 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	dojrzałe gruszki, przekrojone na pół i wydrążone
15 ml	oliwy z oliwek
50 g	gorgonzoli, pokruszonej
25 g	orzechów laskowych, uprażonych i posiekanych
10 g	świeżych liści mięty
2 łyżki	syropu z kwiatów czarnego bzu
1 łyżka	oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka	białego octu winnego
1 łyżka	Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
0,25 łyżeczki	świeżo zmielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki syropu z kwiatów czarnego bzu - **1 łyżka** oliwy z oliwek extra virgin - **1 łyżka** białego octu winnego - **1 łyżka** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego czarnego pieprzu
W małej misce wymieszaj syrop z kwiatów bzu, oliwę, biały ocet winny i Bezglutenowy sos sojowy Kikkoman. Dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Krok 2

2 dojrzałe gruszki, przekrojone na pół i wydrążone - **15 ml** oliwy z oliwek - **50 g** gorgonzoli, pokruszonej - **25 g** orzechów laskowych, uprażonych i posiekanych - **10 g** świeżych liści mięty
Rozgrzej grilla do wysokiej temperatury. Lekko posmaruj połówki gruszek oliwą z oliwek. Grilluj gruszki przeciętą stroną do dołu przez 3-4 minuty, aż na miąższu pojawią się ślady rusztu, a gruszki lekko zmiękną. Odwróć i grilluj przez kolejne 2-3 minuty.
Ułóż grillowane połówki gruszek na talerzu i posyp każdą połówkę pokruszoną gorgonzolą i prażonymi orzechami laskowymi. Skrop obficie dressingiem z kwiatów bzu i udekoruj świeżymi listkami mięty.