

## Απλά ψητό. 5 τροφές που δεν περίμενες ότι μπορείς να φας στα κάρβουνα!

/ [Γενικά](#)



Παρόλο που οδεύουμε σιγά σιγά προς το τέλος του καλοκαιριού, υπάρχει ακόμα χρόνος για να συνεχίσεις τα μπάρμπεκιου που τόσο αγαπάς. Δες 5 τροφές που μπορείς να ψήσεις και να εκπλήξεις τον εαυτό σου και τους καλεσμένους σου ευχάριστα!

### **1 Μπανάνες**

Καθάρισε καλά μερικές μπανάνες, ρίξε λίγο μέλι, κανέλα και ζάχαρη πάνω τους και βάλ'τους και λίγο ελαιόλαδο. Άπλωσέ τες στη φωτιά και άφησέ τες μέχρι να καραμελώσει η ζάχαρη, για περίπου 2-5 λεπτά.

### **2 Αβοκάντο**

Κόψε τα αβοκάντο σου στη μέση, βγάλε το κουκούτσι, πασπάλισέ τα με αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο και βάλ'τα στο γκριλ με το εσωτερικό τους προς το

γκριλ. Άφησέ τα για ένα λεπτό. Θα αποκτήσουν μία υπέροχη γεύση. Μπορείς να τα φας είτε σκέτα είτε μέσα σε σάντουιτς.

### **3 Μαρούλι**

Μη μένεις μόνο στα κλασικά λαχανικά, όπως είναι το κολοκύθι και η μελιτζάνα που είναι γνωστό πως μπορούν να ψηθούν στο γκριλ. Το ίδιο συμβαίνει και με πολλά άλλα λαχανικά, όπως είναι το μαρούλι. Πάρε μερικά φύλλα και άπλωσε πάνω τους λίγη παρμεζάνα. Θα εκπλαγείς από το πόσο νόστιμο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα.

### **4 Μπέικον**

Το μπέικον στο γκριλ είναι μία πολύ καλή ιδέα την οποία δε σκέφτονται πολλοί. Δοκίμασέ το και θα μας θυμηθείς. Εξάλλου στο γκριλ γίνεται και πιο υγιεινό μιας και δε χρειάζεται ίχνος λαδιού για να γίνει πεντανόστιμο.

### **5 Λάχανο**

Το λάχανο είναι περίπου όπως και το μαρούλι. Μπορείς είτε να του βάλεις λίγη παρμεζάνα και λίγο ζαμπόν και να το ψήσεις για πολύ λίγο – μέχρι να λιώσει το τυρί – στο γκριλ είτε να αφήσεις σκέτα τα φύλλα του να ψηθούν και στη συνέχεια να τα ψιλοκόψεις μέσα σε σαλάτα.

**Πηγή:** [faysbook.gr](http://faysbook.gr)