

Brokuł z grilla z dipem jogurtowo-koperkowym

Składniki

- 500 g** brokułów
- 150 g** jogurtu naturalnego
- 0,5** pęczka koperku
- 1** łyżka miodu
- 1** ząbek czosnku
- 1** łyżeczka tymianku suszonego lub świeżego
- olej rzepakowy
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Przekrój brokuły na duże różyczki i odetnij grube zdrewniałe końce.
2. Na bocznym palniku zagotuj wodę, około 2 litry z 1 łyżeczką soli. Do zagotowanej wody włóż brokuły i gotuj około **5 minut**, aż będzie delikatnie miękkie. Pamiętaj, że brokuł nie powinien być w pełni ugotowany.
3. W tym czasie, kiedy brokuł się gotuje, przygotuj wszystkie składniki dipu: jogurt naturalny, koperek, tymianek, miód. Ząbek czosnku wyciśnij za pomocą wyciskarki. Wymieszaj wszystko i dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Wyciągnij brokuły z wody, osusz ręcznikiem papierowym, delikatnie polej olejem rzepakowym.
5. Grill rozgrzej do temperatury **250 stopni** i grilluj po **2,5 minuty** z każdej strony. Grillujemy łącznie **5 minut** metodą bezpośrednią, czyli zaraz nad palnikiem, z otwartą pokrywą, nie potrzebujemy jej zamykać, ponieważ dzięki podgotowaniu, brokuły są już delikatnie miękkie.
6. Brokuł z grilla podawaj z dipem czosnkowo-koperkowym.