



Roladki z cukinii z serem kozim

★★★★★ (41)



2 osoby

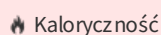


łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

160.84 kcal

8.04%



Białko

4.73 g

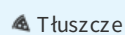
9.46%



Węglowod.

8.79 g

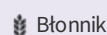
3.26%



Tłuszcze

13.06 g

18.66%



Błonnik

2.09 g

8.36%

GDA

8.04 %



Składniki

- Cukinia - 200g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryczka chili - 5g (1/4 sztuki)
- Ser kozim - 120g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię opłucz i pokrój wzdłuż (obierz) w cienkie plasterki za pomocą obieraczki do warzyw. Każdy pasek oprósz solą i natrzyj oliwą. Grilluj na grillu elektrycznym aż cukinia zmięknie i lekko przyrumieni się.

KROK 2: Ser kozim wymieszaj ze sprasowanym czosnkiem, posiekanym chili i dopraw białym pieprzem.

KROK 3: Na każdy pasek cukinii połóż plasterki pomidora suszonego i łyżkę przygotowanego sera. Zawień w roladkę i ułóż na talerzu.

KROK 4: Roladki posyp posiekaną kolendrą i podprażonymi orzeszkami piniowymi.

Smacznego!

