



## Szparagi zawijane w cukinii

★★★★★(2)

20 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

86 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 38.40 kcal 1.92%	Białko 1.64 g 3.28%	Węglowod. 4.08 g 1.51%	Tłuszcze 2.41 g 3.44%	Błonnik 1.47 g 5.88%	<b>GDA</b> 1.92%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Szparagi - 570g (1 ½ garści)
- Cukinia - 250g
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. W tym czasie obierz cukinię na szerokie, cienkie obierki. Obierz tylko miąższ cukinii, wewnątrz z pestkami wyrzuć.

**KROK 2:** Cukiniowe obierki przełóż do miseczki. Cytrynę dobrze umyj, a następnie otrzyj jej skórkę na tarce. Wyciśnij z niej sok, dodaj do cukiniowych obierek razem z otartą skórką, oliwą z oliwek i czarnym pieprzem. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 5 - 15 minut.

**KROK 3:** W międzyczasie szparagi umyj, osusz, odetnij drewniatę końcówki i obierz do połowy wysokości. Każdego szparaga owiń w paski cukinii, następnie połóż je na blachę do pieczenia.

**KROK 4:** Kiedy wszystkie będą gotowe wsuń blachę do piekarnika na ok. 5 minut. Już gorące obsyp solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

\*Podawaj na przystawkę lub jako dodatek do obiadu. Świetnie smakują na ciepło i na zimno.

Smacznego!

