Roladki z cukinii z serkiem kozim

(41)

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
160.84 kcal	**4.73 g**	**8.79 g**	**13.06 g**	**2.09 g**	**8.04 %**
8.04%	9.46%	3.26%	18.66%	8.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 (¼ sztuki)
- Serek kozi - 120g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plastrów)
- Kolendra swieża - 4.5g (⅓ 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: Serek kozi wymieszaj ze sprasowanym czosnkiem, posiekanym chili i dopraw białym pieprzem.

KROK 3: Na każdy pasek cukinii połóż plasterek pomidora suszonego i łyżkę przygotowanego serka. Zawiń w roladkę i ułóż na talerzu.

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

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję