



Szparagi zawijane w cukinii

★★★★★ (2)



20 minut



4 osoby

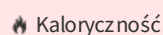


łatwy

Wartości odżywcze

86 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

38.40 kcal

1.92%



Białko

1.64 g

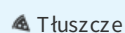
3.28%



Węglowod.

4.08 g

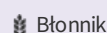
1.51%



Tłuszcze

2.41 g

3.44%



Błonnik

1.47 g

5.88%

GDA

1.92%



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 obrętki. Obierz tylko miąższ cukinii, wewnątrz z pestkami wyrzuć.

KROK 2: Cukiniowe obrętki przełóż do miseczki. Cytrynę dobrze umyj, a następnie otrzyj jej skórkę na tarce. Wyciśnij z niej sok, dodaj do cukiniowych obrętek 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 zdrewniałe 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!

