



Roladki z cukinii z serem 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%	



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)
- Ser kozim - 120g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterków)
- Kolendra świeża - 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: 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 pinii.

Smacznego!

