



## Grillowana cukinia i bakłażan z fetą

★★★★★ (16)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**455 kcal** / 1 porcję (640 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                 |                                    |                                    |                                   |                             |
|--|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>71.13 kcal</b><br>3.56% | Białko<br><b>3.45 g</b><br>6.9% | Węglowod.<br><b>4.58 g</b><br>1.7% | Tłuszcze<br><b>5.02 g</b><br>7.17% | Błonnik<br><b>1.48 g</b><br>5.92% | <b>GDA</b><br><b>3.56 %</b> |
|--|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Bakłażan - 120g
- Cukinia - 250g
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Rukola - 20g (garść)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cukinię i bakłażana dokładnie umyj, nie obieraj. Pokrój na plasterki i każdy posmaruj oliwą z oliwek.

**KROK 2:** Plasterki warzyw umieść na grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Możesz doprawić suszonym oregano i solą o obniżonej zawartości sodu. Grilluj aż zmiękną i przyrumienią się.

**KROK 3:** Pestki dyni i słonecznika lekko przypraż na suchej patelni, bez dodatku tłuszczu. Uważaj, aby się nie przypaliły.

**KROK 4:** Pomidorki koktajlowe umyj i pokrój na połówki. Możesz zastąpić je zwykłym, średnim pomidorem. Pokrój go na ćwiartki.

**KROK 5:** Ugrillowane warzywa ułóż dookoła na talerzu w środku zostawiając miejsce.

**KROK 6:** Rukolę optucz dokładnie pod wodą, osusz i ułóż na środku talerza. Fetę pokrój w kosteczkę lub pokrusz i posyp nią warzywa. Całość udekoruj pomidorkami i posyp pestkami dyni i nasionami słonecznika.

Smacznego!

