Grillowana cukinia z fetą, rukolą i pomidorem

(12)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
95.32 kcal	2.90 g	3.57 g	8.28 g	1.07 g	4.77 %
4.77%	5.8%	1.32%	11.83%	4.28%	

Składniki

- Cukinia - 200g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nasiona słonecznika lekko przypraż na suchej patelni, bez dodatku tłuszczu. Uważaj, aby się nie przypaliły.

KROK 2: Cukinię dokładnie umyj, nie obieraj. Pokrój na plasterki i każdy posmaruj oliwą z oliwek i obsyp oregano.

KROK 3: Plasterki warzywa umieść na grillu elektrycznym lub patelni grillowej. Możesz doprawić solą o obniżonej zawartości sodu. Cukinię grilluj aż plasterki zmiękną i przyrumienią się.

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

KROK 5: Ugrillowaną cukinię ułóż dookoła na talerzu w środku zostawiając miejsce.

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

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