



Grillowana cukinia z fetą "light", rukolą i pomidorem

★★★★★ (14)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.58 kcal

4.58%



Białko

2.87 g

5.74%



Węglowod.

3.52 g

1.3%



Tłuszcze

7.87 g

11.24%



Błonnik

1.07 g

4.28%

GDA

4.58%



Składniki

- Cukinia - 200g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 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!

