



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Roladki z cukinii z serem kozim



## Roladki z cukinii z serem kozim

★★★★★ (41)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**397 kcal** / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>160.84 kcal</b> 8.04%	Białko <b>4.73 g</b> 9.46%	Węglowod. <b>8.79 g</b> 3.26%	Tłuszcze <b>13.06 g</b> 18.66%	Błonnik <b>2.09 g</b> 8.36%	<b>GDA</b> <b>8.04 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### 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 (1/4 sztuki)
- Ser kozi - 120g (6 łyżek stołowych)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cukinię optucz 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 kozi 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 utóż na talerzu.

**KROK 4:** Roladki posyp posiekaną kolendrą i podprażonymi orzeszkami piniowymi.

Smacznego!

