



Grillowana cukinia i bakłażan z fetą

★★★★★ (15)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

455 kcal / 1 porcję (640 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 71.13 kcal 3.56%	Białko 3.45 g 6.9%	Węglowod. 4.58 g 1.7%	Tłuszcze 5.02 g 7.17%	Błonnik 1.48 g 5.92%	GDA 3.56 %
--	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 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 pestkami dyni i nasionami słonecznika.

Smacznego!

