

Szparagi zawijane w cukinii

★★★★★☆ (2)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

86 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
38.40 kcal	**1.64** g	**4.08** g	**2.41** g	**1.47** g	**1.92** %
1.92%	3.28%	1.51%	3.44%	5.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Szparagi - 570g (1 ½ garści)
- Cukinia - 250g
- Cytryna - 50g (5 plastrów)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. W tym czasie obierz cukinię na szerokie, cienkie obierki. Obierz tylko miąższ cukinii, wnętrze z pestkami wyrzuć.

KROK 2: Cukiniowe obierki przełoż do miseczki. Cytrynę dobrze umyj, a następnie otrzyj jej skórkę na tarce. Wyciśnij z niej sok, dodaj do cukiniowych obierek razem z otartą skórką, oliwą z oliwek i czarnym pieprzem. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 5 - 15 minut.

KROK 3: W międzyczasie szparagi umyj, osusz, odetnij zdrewniałe końcówki i obierz do połowy wysokości. Każdego szparaga owiń w paski cukinii, następnie połóż je na blachę do pieczenia.

KROK 4: Kiedy wszystkie będą gotowe wsuń blachę do piekarnika na ok. 5 minut. Już gorące obsyp solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

*Podawaj na przystawkę lub jako dodatek do obiadu. Świetnie smakują na ciepło i na zimno.

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

