

Gotowana cukinia

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 27 Marca 2011r. o 12:19

Tagi: cukinia, sałatka

Rodzaj dania: sałatki, surówki warzywa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
cukinia	0,5	kg	warzywa
pomidor	4	szt.	warzywa
olej lub oliwa dowolna	1	łyżka	płyny i sosy
pietruszka natka świeża	2	łyżka	przyprawy i zioła
majonez	4	łyżka	płyny i sosy
kwasek cytrynowy	1/4	łyżeczka	dodatki
cukier	0,5	łyżeczka	dodatki
pieprz ziołowy	3	szczypta	przyprawy i zioła
sól	2	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

1. Cukinię (najlepiej niedużą i młodą) starannie umyć i w całości zalać osoloną 1 łyżeczką wrzątkiem. Gotować około 10 min. Odcedzić i, gdy nieco ostygnie, pokroić w grubą kostkę.

2. Olej wymieszać z posiekaną natką pietruszki, przyprawić solą, cukrem i kwaskiem cytrynowym. Polać wyłożoną na półmisek cukinię.

3. 4 niewielkie pomidory ponacinać na krzyż, oprószyć solą i odrobiną pieprzu, ułożyć między cukinią oraz ozdobić majonezem.

Tak przygotowaną cukinię można podawać do drugich dań zamiast surówki.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 30min.
 Cena: całej potrawy: 8 PLN jednej porcji: 2 PLN
 Liczba kalorii: całej potrawy: 400 kcal jednej porcji: 100 kcal