



Tálalás: **8 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

CUKKINI TEKERCs

Fogyasszuk a cukkinit hámozatlanul, sötét zöld héjával együtt, ugyanis ez a része tartalmazza a béta-karotint és a vízben nem oldódó rostokat, melyek szerepet játszanak szív-és érrendszerünk egészségének fenntartásában, valamint csökkentik a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát.

HOZZÁVALÓK

1 db cukkini (közepes)
180 g házi humusz

1 db sárga kaliforniai
paprika
1 db répa
ízlés szerint friss

petrezselyem
ízlés szerint friss
bazzsalikom levél

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1** A cukkinit mossuk meg, majd vágjuk félbe.
- 2** Egy hámozó segítségével hosszában vágjunk 8 csíkot a cukkiniből.
- 3** Mossuk meg a répát és a paprikát, majd vágjuk őket vékony csíkokra.
- 4** Kenjük meg humusszal a cukkini szeleteket, majd helyezzük rá a répát, a paprikát, a petrezselymet, és a bazzsalikom levelet, úgyhogy az egyik végén kilógjon.
- 5** Tekerjük fel a cukkinit.
- 6** Tegyük fél órára hűtőbe.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan