



Rolada z cukinii- 1 porcja

Składniki:

- Cukinia 115g
- 2 jajka wielkość L- 120 g
- Skrobia ziemniaczana-5 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista-10 g
- Czosnek do smaku
- Łosoś wędzony-50 g
- Ser twarogowy półtłusty-40 g
- Rukola-1/4 opakowania-38 g
- Cebula – 15 g
- Papryka czerwona- 75 g
- Przyprawy- sól, pieprz, tymianek

Wykonanie:

- Piekarnik rozgrzać do 180C
- Cukinię zetrzeć na grubych oczkach , odcisnąć z soku
- Do cukinii dodaj jajka, czosnek, oliwę, przyprawy do smaku, wymieszaj, dodaj mąki i skrobię i jeszcze raz wymieszaj
- Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia, przygotowaną masę wyłóż na papier i uformuj okrąg o średnicy 15-18 cm
- Piec w piekarniku około 15 minut
- Upieczony placek wystudzić , posmarować serkiem , ułożyć sałatę, łososia i pozostałe warzywa, całość zwinąć ciasno w rolkę, a następnie pokroić na 5 cm plastry
- Smacznego😊