

## Cukinia caprese

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 257 kcal \ B-15 g \ T-19 g \ W-6 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 86 kcal \ B-5 g \ T-6 g \ W-2 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ cukinia – 1 sztuka (300 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ pesto z bazylii – 2 łyżeczki (20 g)
- ✓ ser mozzarella – 1 opakowanie (125 g)
- ✓ pomidor malinowy – 1 sztuka (150 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Cukinię przekrój na pół i wydrąż. Lekko osól, skrop oliwą i przełóż do naczynia żaroodpornego lub na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz 20 minut w 180C.
2. Podpieczoną cukinię posmaruj pesto i obłóż plasterkami pomidora oraz mozzarellą. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie suszonymi pomidorami z czosnkiem. Piecz 12 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/cukinia-caprese/>