

Roladki z cukinii z ricottą, mozzarellą i grana padano

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 12 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 84 kcal \ B-5 g \ T-5 g \ W-4 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 71 kcal \ B-4 g \ T-4 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cukinia – 2 sztuki (600 g)
- ✓ sól – 2 szczypty
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 opak. (400 g)
- ✓ cebula suszona – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ cukier – 1/3 łyżeczki
- ✓ ser ricotta – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (30 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 3 łyżki (30 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ bazylija, świeża – 1 garść (3 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ser mozzarella, tarty – 1 garść (40 g)

Przygotowanie

1. Cukinię pokrój wzdłuż na plastry o grubości ok 0,5 cm, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp solą i skrop oliwą. Zapiekaj przez 15-20 minut w 200C
2. Do rondelka przelóż pomidory (drobno krojone z puszki lub passatę). Dodaj przyprawy (cebulę suszoną, czosnek granulowany, sól, pieprz, oregano, cukier) i gotuj ok 10 minut. Połowę sosu wylej na dnie naczynia żaroodpornego.
3. Do miski przelóż składniki na farsz: ricottę, mozzarellę, grana padano (lub parmezan), jajo, bazylię. Dopraw pieprzem.
4. Na upieczonej cukini ułóż farsz i zawiń roladkę.
5. Wszystkie roladki ułóż w naczyniu z sosem. Polej resztą sosu i posyp serem mozzarella. Piecz 20 minut w 200 C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/roladki-z-cukinii-z-ricotta,-mozzarella-i-grana-padano/>