

Przekąski z ciasta francuskiego i cukinii

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 15 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 101 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-9 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ciasto francuskie – 1 opakowanie (275 g)
- ✓ pasta warzywna – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ cukinia – 1/2 sztuki (300 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 10 sztuk (120 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ tymianek świeży – kilka gałązek
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Ciasto wyciągnij z lodówki.
2. Cukinię pokrój na plasterki, cebulę w półtalarki a pomidorki na ćwiartki. Wymieszaj wszystko z oliwą, dopraw tymiankiem, solą i pieprzem.
3. Ciasto rozwiń. Przy pomocy szklanki powycinaj kółka.
4. Każdy krążek posmaruj pastą, a następnie wyłóż cukinię, pomidorki i cebulę. Oprósz solą i pieprzem.
5. Piecz ok 20 min w 200C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/przekaski-z-ciasta-francuskiego-i-cukinia/>