

Pyszne cukiniowo-serowe kęski

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje (12 kęsków)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 317 kcal \ B-17 g \ T-11 g \ W-36 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 290 kcal \ B-16 g \ T-9 g \ W-35 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g kęsków: 151 kcal \ B-8 g \ T-5 g \ W-18 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cukinia – 1 sztuka (400 g)
- ✓ ser cheddar – 1 szklanka (90 g)
- ✓ bułka tarta panko – 1 i 1/2 szklanki (165 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ cebula suszona – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem – 1 łyżka (8 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

1. Cukinię zetrzyj na tarce, a następnie odciśnij nadmiar soku.
2. Do miski z cukinią dodaj cheddar, bułkę tartą panko, jaja, przyprawy
3. Całość wymieszaj dokładnie, w razie potrzeby dodaj więcej bułki tartej.
4. Z masy uformuj kęski i upiecz w AirFryer (180C, 15 minut) lub w piekarniku nagrzanym do 200C przez 20 minut.
5. Podawaj z sosem czosnkowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pyszne-cukiniowo-serowe-kaski>