

Grilované cuketové rolky

Cuketa je výborným zdrojem vlákniny, železa, hořčíku a fosforu. Díky vitamínům A, B a C má dobrý vliv na funkci imunitního systému. Urychluje metabolismus a vylučování škodlivých látek z těla. Svou nízkou kalorickou hodnotou je ideální součástí jídelníčku při redukci váhy.

Suroviny: 2 menší cukety, 10 plátků libové kuřecí nebo krůtí šunky s 90% obsahem masa, stroužek česneku, 100 g sýru cottage, hrst sušených rajčat, bazalka, sůl, pepř a lžice olivového oleje

Postup: cuketu podélně nakrájíme na tenké plátky, osolíme a necháme odpočívat asi 15 minut, aby cuketa „vypotila“ veškerou tekutinu. Mezitím si připravíme náplň. Na kapce olivového oleje lehce osmahneme plátky česneku a sušená rajčata. Přidáme sýr cottage a podle chuti osolíme a opeříme. Přidáme natrhanou bazalku a náplň máme hotovou. Na plátky cukety položíme šunku, připravenou směs a srolujeme v malé závitky, které zachytíme párátkem a grilujeme na pánvi či v troubě 5 až 10 minut.