

Cukíny s rajčaty a sýrem

Kategorie: Zelenina

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

3 min. - Mezitím umyjeme 2-3 rajčata, nakrájíme na malé kousky posolíme a pak přidáme do misky s cukínami, zamícháme a dáme do mikrovlnky na další

Cukíny omyjeme a nakrájíme na kolečka. Dáme do porcelánové misky, posolíme a pokapeme oliv. olejem, můžeme dle chuti přidat nakrájenou petrželku a 3-4 stroužky nakrájeného česneku. Dáme do mikrovlnky na 4-5 min.

Podáváme s chlebem a vínem. Jednoduché, rychlé, chutné zdravé letní jídlo.

3 min. - Na hrubém struhadle nastrouháme nahrubo mozzarellu, galbanino nebo jakýkoli jiný sýr a posypeme tím cukíny s rajčaty, dle možnosti přidáme trochu basilika a dle chuti trochu peperončina, a dáme do mikrovlnky na další

Postup

Cukíny omyjeme a nakrájíme na kolečka. Dáme do porcelánové misky, posolíme a pokapeme oliv. olejem, můžeme dle chuti přidat nakrájenou petrželku a 3-4 stroužky nakrájeného česneku. Dáme do mikrovlnky na 4-5 min.

Mezitím umyjeme 2-3 rajčata, nakrájíme na malé kousky posolíme a pak přidáme do misky s cukínami, zamícháme a dáme do mikrovlnky na další 3 min.

Na hrubém struhadle nastrouháme nahrubo mozzarellu, galbanino nebo jakýkoli jiný sýr a posypeme tím cukíny s rajčaty, dle možnosti přidáme trochu basilika a dle chuti trochu peperončina, a dáme do mikrovlnky na další 3 min.

Podáváme s chlebem a vínem. Jednoduché, rychlé, chutné zdravé letní jídlo.