Cukkinibe csomagolt feta

35—40 Perc

Elkészítés

1 Elsőként mossuk meg a cukkinit és vágjuk le a végeit. Hosszában vágjuk vékony (kb. 3-5 mm-es) szeletekre. Egy lábasban forraljunk fel sós vizet.

2 Következő lépésben blansírozzuk a cukkiniszeleteket a forrásban lévő vízben kb. 30-60 másodpercig, majd öblítsük le őket hideg vízzel és papírtörlővel töröljük szárazra.

3 Két cukkinicsíkot helyezzünk keresztben egymásra. A fetát vágjuk 3x3cm-es darabokra és tegyük a cukkinikre. Csepegtessünk rá egy kevés mézet és szórjuk meg egy csipet kakukkfűvel.

4 Tekerjük be a fetát a cukkinivel, sózzuk, borsozzuk. Kenjük meg egy kevés olívaolajjal és grillezzük oldalanként 4 percig.

5 A répákat mossuk meg, vágjuk le a végeit és zöldség spirálozóval készítsünk belőlük zöldségspagettit. Ezután helyezzük egy tányérra és a cukkinis fetával tálaljuk.

6 Az extra frissesség érdekében gyümölcsös-citromos öntetet is készíthetünk. Ehhez mossunk meg egy citromot forró vízzel, majd töröljük szárazra. Reszeljünk le egy keveset a héjából, majd facsarjuk ki. Keverjük össze a citromlevet és a citromhéjat 1 teáskanál mézzel és 1 teáskanál mustárral. Ízesítsük sóval és borssal, és keverjünk hozzá 3 evőkanál olívaolajat.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

1 db	Nagyobb cukkini
300 g	Feta sajt
1 evőkanál	Méz
3 evőkanál	Olívaolaj
1 csipet	Tarkabors, egész
1 csipet	Himalája só
8 db	Nagyobb sárgarépa
1 csomag	Kakukkfű, morzsolt

Citromos dresszing:

1 db	Citrom
1 teáskanál	Méz
1 teáskanál	Mustár
3 evőkanál	Olívaolaj
1 csipet	Tarkabors, egész
1 csipet	Himalája só