



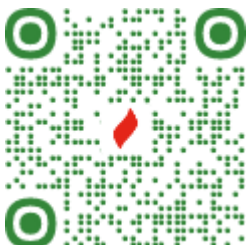
Összetevők 4 fő részére

♦ = 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



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 papírtörülővel töröljük szárazra.
- 3 Két cukkinicsíkot helyezünk 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. Reszeljük 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 keverjük hozzá 3 evőkanál olívaolajat.