
CUKINIA ZIOŁOWA

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1261 razy.

40 dag młodych cukini
5 łyżek umytych, drobno posiekanych świeżych liści roślin przyprawowych (pietruska, szczypiorek, bazylia, rozmaryn estragon),
2 ząbki czosnku
gorczyca lub kolendra
sól
pieprz
sok cytrynowy lub zaprawa

Młode cukinie umyć , osaczyć , skrajać resztki dna kwiatowego i szypułkę. Pokrajać w cząstki, włożyć na głębszą patelnię, podlać 1/2 szklanki wrzącej wody, osolić , dodać gorzycę lub kolendrę. Gotować przez ok. 10 min. Dostatecznie ugotowana cukinia będzie lekko twardawa. Jeśli woda nie odparuje całkowicie, odcedzić . Cukinię wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem i zieleniną. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i ewentualnie sokiem cytrynowym. Wyłożyć na salaterkę. Podawać na gorąco lub na zimno jako dodatek do potraw.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD