



## PASTA Z GRILLOWANEJ CUKINII



**Categories:** [Bez kategorii](#)

**Ilość Etapów przygotowań** 12 | **Krok 1**

Przygotowanie pasty z grillowanej cukinii: |

**Krok 2** 1. Przygotuj grill i rozgrzej go do średnio-wysokiej temperatury. | **Krok 3** 2. Oczyszczyć cukinię i pokroić je wzdłuż na plastry o grubości około pół centymetra. | **Krok 4** 3. Polej plastry cukinii oliwą z oliwek, posól i popieprz. | **Krok 5** 4. Grilluj plastry cukinii przez około 2 minuty z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko przypieczone. |

**Krok 6** 5. Wyjmij plastry cukinii z grilla i pozostaw do ostygnięcia przez kilka minut. |

**Krok 7** 6. Połącz ser feta, posiekane orzeszki ziemne oraz czosnek w misce. |

**Krok 8** 7. Dodaj jedną łyżkę oliwy z oliwek do mieszanki serowo-orzechowej i dokładnie wymieszaj. | **Krok 9** 8. Pokrój ostudzone plastry cukinii na mniejsze kawałki i dodaj je do miski z mieszanką serowo-orzechową. |

**Krok 10** 9. Delikatnie wymieszaj składniki, aby dobrze się połączyły. | **Krok 11** 10. Dopraw pastę solą i pieprzem według własnych preferencji. | **Krok 12** Teraz już wiesz jak przygotować pyszną pastę z grillowanej cukinii! Smacznego! |

## OPIS

Czy kiedykolwiek próbowałeś połączyć smak świeżej, soczystej cukinii z aromatem palonego grilla? Jeśli nie, to czas na kulinarne odkrycie! Pasta z grillowanej cukinii to danie tak wyjątkowe, że

przyciąga wzrok i kusi podniebienie.

W mojej rodzinie jesteśmy wielkimi miłośnikami pysznych dań ze śródziemnomorskiego regionu, pełnych intensywnych smaków i zdrowych składników. Ta pasta z grillowanej cukinii stała się ulubionym daniem w naszym domu - zarówno dla mnie jako eksperta w kulinariach, jak i dla moich bliskich.

Każdy kęs tej pasty przenosi mnie do letnich wieczorów spędzonych na tarasie przy grillu. W pachnącym powietrzu unosi się zapach delikatnie przypieczonej cukinii, której soczysta słodycz doskonale komponuje się z lekką pikantnością sera feta oraz chrupkością orzeszków ziemnych.

To proste danie ma także swoje korzenie w tradycji - inspiracją były dla mnie wpływy greckiej kuchni śródziemnomorskiej. Spaghetti alla Nerano to popularna potrawa we włoskim regionie Kampania, która bazuje właśnie na prostocie i naturalnym smaku warzyw.

Niezwykła jest również sama przyjemność, jaką sprawia grillowanie cukinii. Soczysta konsystencja i smakowite wykończenie nadają jej niepowtarzalny charakter, który idealnie współgra z serem feta i orzeszkami ziemnymi w tej aromatycznej pastzie.

Przygotowanie tego dania jest proste i szybkie - wystarczy kilka prostych kroków, aby cieszyć się wyjątkowym smakiem.

Czas na pierwszy krok! Włącz grilla i gotujmy razem tę niesamowitą pastę z grillowanej cukinii!

## DODATKOWE INFORMACJE

<b>Składniki</b>	100 g sera feta, 2 średnie cukinie, 2 ząbki czosnku, drobno posiekane, 3 łyżki oliwy z oliwek, 50 g orzeszków ziemnych, posiekanych, Sól i pieprz do smaku
<b>Sprzet</b>	deska do krojenia, Grill – gazowy lub tradycyjny na węgiel, miska, nóż kuchenny, Oliwarka
<b>Alergeny</b>	Tak
<b>Składniki listing</b>	<a href="#">oliwa z oliwek</a> , <a href="#">pieprz</a> , <a href="#">sól</a> , <a href="#">cukinia</a> , <a href="#">czosnek</a> , <a href="#">orzeszki ziemne</a> , <a href="#">ser feta</a>
<b>Trudność</b>	średni
<b>Porcje</b>	4
<b>Przygotowanie (min.)</b>	<a href="#">50</a>
<b>Czas gotowania</b>	50
<b>Całkowity czas</b>	100
<b>Kaloryczność (kcal)</b>	312
<b>białka</b>	8,9
<b>tłuszcze</b>	28,4
<b>węglowodany</b>	63
<b>błonnik</b>	27
<b>cholesterol</b>	25.0

Dianagotuje.pl