

FETA COURGETTA

Tą pyszną przekąską przygotowuje się bez większego wysiłku, przy użyciu zaledwie kilku, ale bardzo smacznych składników. Główną rolę odgrywa aromatyczna bułka orkiszowa i popularna cukinia. Lekka, zbilansowana przekąska - wegetariańska lub z rybą - idealna do jesiennego snack baru.



Pikantna cukinia idealnie harmonizuje ze słonawym łososiem.

Składniki (dla dwóch osób)

2 bułki orkiszowe
1 mała lub średnia cukinia,
60 g pokruszonego sera feta,
wędzony łosoś (opcjonalnie)

Marynata

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka sproszkowanego bulionu warzywnego, 2-3 łyżki posiekanych, świeżych ziół, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki cukru (jeśli marynata jest za słodka)

Przygotowanie

Za pomocą obieraczki do warzyw pokrój cukinię w długie paski. Wymieszaj składniki marynaty i polej paski cukinii. Odstaw na około 10 minut.

Przetnij bułki orkiszowe wzdłuż i ułóż zamarynowane paski cukinii na dolnej połowie bułki. Posyp pokruszonym serem feta. Dla nie-wegetarian dodaj na koniec kilka pasków wędzonego łososia.