

Cuketové rolky se šunkou, rukolou a sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

705 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketove-rolky-se-sunkou-rukolou-a-syrem>

Příprava

Cuketu pomocí škrabky nakrájíme na tenké dlouhé proužky. Kolečka šunky si rozložíme vedle sebe a doprostřed každé dáme špalíček sýra. Posypeme rukolou a zarolujeme. Dokola každé šunky zarolujeme cukety a dáme do pekáčku. Osolíme, opepříme a pokapeme olivovým olejem. Posypeme nasekaným rozmarýnem a zapékáme tak 10 minut na 200 °C.

Tip k receptu

Podáváme s toastovým chlebem. Místo goudy můžeme zvolit oblíbený sýr.



Ingredience

- 4 ks cukety
- 150 g goudy
- 200 g rukoly
- 12 plátků šunky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžíce rozmarýnu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Předkrm