



ROLADKI Z CUKINII

Przygotowanie:

Z mieszanki sałat wybieramy listki roszponki. Cukinie myjemy, osuszamy i kroimy wzdłuż na cienkie plastry, następnie lekko grillujemy (np. na patelni do grillowania). Na przesygniętych plastrach cukinii kładziemy listki roszponki i pokrojone w paski: pomidory z zalewy, ogórek, czerwoną cebulę. Zawijamy w roladki i spinamy goździkami lub wykałaczką. Roladki serwujemy na pozostałej sałacie, posypujemy ziarnami i podajemy z sosem. Przygotowanie sosu: do jogurtu dodajemy 1 łyżkę majonezu, wyciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy i dokładnie mieszamy.

Uwaga: w przepisie można wykorzystać również opakowanie [Fit&Easy Roszponka](#)

Składniki (dla 2 osób):

1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy Weekend](#)
1 cukinia
1 stoik suszonych pomidorów w oleju
1 ogórek
50 g ziaren słonecznika i dyni
1 czerwona cebula
200 ml jogurtu
1 łyżka majonezu
2 ząbki czosnku
Kilka goździków lub wykałaczki
Przyprawy do smaku: sól, pieprz kolorowy, pieprz cayenne