

Grillowane roladki cukiniowe z dorszem i serem feta



AGATA B



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

cukinia	400 g
ser feta	150 g
sok z cytryny	1/2 szt
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżeczka
Kucharek przyprawa uniwersalna	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżeczka
Grill przyprawa ziołowa Prymat	2 łyżka
sos	
jogurt naturalny	100 g
śmietana 18-procentowa	3 łyżki
czosnek	5 ząbków
koperek	1 łyżka
filet z dorsza	2 sztuki
natka pietruszki	1 łyżeczka
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Każdy filet z dorsza kroimy na 4 kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy przyprawą do ryb i Kucharkiem i wkładamy do lodówki na około 30 minut. Z sera feta odkrawamy 8 plastrów a każdy z nich przekrawamy na pół.

SOS: Pozostały ser feta rozcieramy łyżką, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, koperek, pietruszkę, śmietanę, jogurt, mieszamy i wstawiamy do lodówki (ewentualnie możemy dodać pieprz ziołowy).

Cukinię obieramy, kroimy wzdłuż na 8 cienkich plastrów (jeśli cukinia ma nasiona, wtedy kroimy po 2 plastry z czterech stron cukinii). Na każdy plaster (przy końcu) nakładamy po jednym kawałku dorsza, dwa kawałki sera feta i zwijamy w rulonik. Każdą roladkę smarujemy delikatnie oliwą, posypujemy przyprawą do grilla i grillujemy aż cukinia będzie miękka a dorsz upieczony (około 5 minut w grillu elektrycznym).

Podajemy z przygotowanym sosem, sezonową surówką i grillowanymi ziemniaczkami (ja przed grillowaniem podgotowane, małe ziemniaczki mieszam z przyprawą do grilla ziołową).