



## "F?zz az egészségedért" 7. recept - Cukkinis kenegető

2009 augusztus 07. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Könny? nyári kenhet? finomság cukkinib?!!

*Hozzávalók:*



2 cukkini  
2 gerezd fokhagyma  
2-3 e.k. olívaolaj  
1 nagy csokor petrezselyem  
só  
citrombors (Ázsia boltban kapható)  
rómaikömény (Cumin)  
fél citrom leve  
4 t.k. szezámászta (Tahin)

A cukkiniket alaposan megmostam és hámozatlanul lereszeltem a reszelő legkisebb lyukú részén. Hozzányomtam a fokhagymát is és az olívaolajon kicsit megpároltam. Közben sóztam, borsoztam.



Amikor megpárolódott félrehúztam és kihütöttem. A petrezselymet összevágtam és a többi hozzávalóval a cukkinihez kevertem. Közben sűrűn kóstolgattam. Betettem a hűtőbe, hogy az ízek jól összeérjenek.

A szerző: Ancsika

[www.gourmet-mian.blogspot.com/](http://www.gourmet-mian.blogspot.com/)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---