



"F?zz az egészségédért" 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. olivaolaj
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 olivaolajon kicsit megpároltam. Közben sóztam, borsoztam.



Amikor megpárolódott félrehúztam és kihűttem. 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/

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



„Egy film amelyet minden
magyarnak látnia kell”

Ajánló