

Cukinia na maśle

Moja propozycja na super dodatek np. do kurczaka.

Składniki:

- 1 duża cukinia 300 g
- masło klarowne 2 łyżeczki 16 g
- sól – do smaku
- natka pietruszki – do smaku
- 1/4 szklanki wody

Wykonanie:

Cukinie przekrawasz na pół i nożem nacinasz kratkę. Na patelni rozgrzewasz klarowane masło. Kładziesz cukinie tą kratką do dołu i smażysz z dwóch stron dolewając trochę wodę. Nakrywasz pokrywką i zmniejszasz ogień a następnie dusisz cukinie aż będzie miękka. Kiedy będzie gotowa, doprawiasz solą i natką pietruszki.

Całość 192,3 kcal | 3,6 g białka | 16,3 g tłuszczu | 9,6 g węglowodanów |

IG = 15 | ŁG = 1