

## Ruloniki z grillowanej cukinii, papryki i wędliny



(1 porcja – 7 sztuk)

### Składniki:

- Cukinia – 1,5 sztuki, ok. 400g
- Papryka czerwona - 1 sztuka, 250g
- Oliwa z oliwek/olej rzepakowy – 1 łyżka, 10 ml
- Przyprawy – np. słodka i ostra papryka, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, szczypta soli
- Wędlina drobiowa np. z indyka – 14 plasterków, 140g
- Pikantny sos salsa/chilli – 2 łyżeczki/porcję
- Wykałaczki – ok. 14 sztuk

### Wykonanie:

1. *Cukinię pokroić w bardzo cienkie plastry (ok. 14 sztuk) – najlepiej za pomocą kralownicy lub specjalnego noża. Paprykę pokroić w cienkie paski.*
2. *Do oliwy dodać przyprawy, wymieszać. Plastry cukinii i paski papryki posmarować marynatą, odstawić na pewien czas.*
3. *Na grillu elektrycznym/patelni grillowej/patelni teflonowej podduścić plastry cukinii i paski papryki.*
4. *Przygotować rulonik – na plasterze cukinii położyć plaster wędliny oraz pasek papryki, zwinąć, spiąć wykałaczką.*
5. *Przed spożyciem zamaczać w pikantnym sosie.*
6. *Pozostałą część surowej papryki – schrupać.*

**Wartość odżywcza posiłku**

	Wartość energ. [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
<b>Całość, 2 porcje, 14 sztuk Ok. 820g</b>	384	30,5	18,3	33,9	9,6
<b>1 porcja 7 sztuk Ok. 410g</b>	192	15,3	9,2	17,0	4,8
<b>W 100 g posiłku</b>	46,8	1,9	1,1	4,1	1,2

**Komentarz:**

Takie ruloniki świetnie sprawdzają się na przyjęciu w ramach zdrowej i niskokalorycznej przekąski.

Wartość odżywcza posiłku została obliczona na podstawie danych z Tabel Składu i Wartości Odżywczej Żywności H. Kunachowicz i B. Przygoda i wsp., PZWL