



Dziś, ze względu na walory smakowe i odżywcze, cukinia znajduje się na liście 20 warzyw najchętniej uprawianych w naszym kraju. Jakich witamin dostarczymy organizmowi jedząc cukinię?

Cukinia jest łagodnym w smaku, lekkostrawnym warzywem. Jest ceniona za wysoką wartość dietetyczną. Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę A, C, K, PP i B1, beta karoten. Zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. Ponadto warzywo odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwaśnością. Warto wiedzieć, że cukinia może być jednym z pierwszych warzyw, jakie podaje się małemu dziecku. Dzięki dużej zawartości związków odżywczych i łatwości trawienia dietetycy polecają ją już półrocznym maluchom.

Poniżej kilka sprawdzonych przepisów na potrawy z cukinią w roli głównej. Bon appetit! :)

Pasztet z cukinii

3 szkl. cukinii (nie obieramy, tylko wydrążamy środki) startej na grubych oczkach, odciskamy z soku i łączymy z 2 szkl. kaszy manny. Odstawiamy na 20 min. Dodajemy 2 średnie, starte marchewki, pokrojoną w kostkę cebulę, drobno posiekany ząbek czosnku, 20 dag sera żółtego, 3 jajka, sól, pieprz, zioła prowansalskie, natkę pietruszki. Całość mieszamy, przekładamy do blaszki keksówki. Wierzch można posypać bułką tartą. Pieczemy ok. 45 min, aż się zarumieni. Doskonale smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50

[illegible]

Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50



Zakładam, że to jest przepis na plaki z cukinii, który znalazłam w internecie. Jeśli ktoś chce zobaczyć oryginalny przepis, to proszę kliknąć w link pod zdjęciem. Dziękuję za uwagę!

Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50



Magdalena Sienica