

# Vege roladki z cukinii z grilla

## Vege roladki z cukinii z grilla – letnia przekąska pełna smaku

Delikatne plastry cukinii z grilla, wypełnione kolorowym farszem i zwinięte w apetyczne roladki to propozycja, która zachwyci podniebienia wszystkich miłośników lekkich, warzywnych dań. Soczysta cukinia, marynowana w aromatycznej **Przyprawie do grilla Knorr**, nabiera głębokiego smaku podczas grillowania, tworząc idealną bazę dla tej przekąski.

### Dla kogo?

Roladki z cukinii to doskonała propozycja dla *wegetarian* i osób poszukujących lekkich, zdrowych przekąsek. Bogate w warzywa, niskokaloryczne, a jednocześnie sycące – sprawdzą się zarówno jako przystawka, jak i samodzielne danie. To również świetna opcja dla rodziców, którzy chcą przemycić więcej warzyw w diecie swoich pociech.

### Na jaką okazję?

Te kolorowe roladki będą gwiazdą każdego **letniego grilla** czy pikniku. Świetnie sprawdzą się również jako elegancka przekąska na przyjęciu, spotkaniu z przyjaciółmi czy rodzinnym obiedzie. Można je przygotować wcześniej i podać zarówno na ciepło, jak i na zimno.

### Czy wiesz, że?

Cukinia to warzywo o wyjątkowo niskiej kaloryczności – w 100g znajdziemy zaledwie 17 kcal! Jest bogata w potas, magnez oraz witaminy z grupy B. Dodatkowo, pasta z fasoli użyta w

przepisie dostarcza cennego białka roślinnego i błonnika, czyniąc roladki nie tylko smacznymi, ale i wartościowymi odżywczo.

## Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z nadzieniem roladek, dodając *ser feta*, kapary, oliwki czy różne zioła. [Sos](#) paprykowo-ziołowy Knorr możesz wzbogacić odrobiną świeżego czosnku lub sokiem z cytryny dla bardziej wyrazistego smaku. Roladki świetnie komponują się z kaszą kuskus lub quinoą jako pełnowartościowy posiłek.