# Dietetyczny obiad z sałatką cukiniowo-pieczarkową

MamaNaMedal

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- ugotowany biały ryż (dodatek do dania) - 4 łyżka
- plaster mintaja (dodatek do dania) - 1 szt.
- plastry cukinii - 5 szt.
- jaja - 2 szt.
- pieczarki - 3 szt.
- przyprawy - trochę
- tłuszcz - trochę

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Cukinie po wymyciu i skrojeniu na koła skroiłam z kolei na wąskie grubsze paski

*KROK 2:* paski cukinii moczyłam każde z osobna w rozbełtanym jajku z przyprawami i następnie wrzucałam na rozgrzany tłuszcz.

*KROK 3:* Paski cukinii wyjmowałam delikatnie z patelni i odsączyłam na papierowym ręczniku

*KROK 4:* pieczarki po skrojeniu w paski usmażyłam na 2 łyżkach tłuszczu i dodałam do cukinii