Róże z warzyw

BIO PLANÈTE

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ciasto francuskie - 1 opakowanie
- cukinia - 2 szt.
- pasternak - 2 szt.
- jogurt naturalny lub twaróg - 250 g
- śmietana crème fraiche - 2 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżka
- olej sezamowy virgin BIO PLANÈTE - 2 łyżka
- świeżo wyciśnięty czosnek - 1/2 ząbek
- sezam złoty - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj warzywa i pokrój wzdłuż w cienkie plastry używając noża lub obieraczki. Następnie wrzuć do osolonej, gotującej się wody na 5 minut, po czym wyjmij i osusz je delikatnie. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rozwiń ciasto francuskie i pokrój wzdłuż dłuższego boku na paski o szerokości ok. 4 cm.

KROK 2: Wymieszaj jogurt, crème fraiche, sos sojowy, olej sezamowy i rozprowadź na paskach ciasta francuskiego.

KROK 3: Rozłóż plastry warzyw na cieście (powinny nachodzić na siebie jak dachówki i wystawać z jednej strony paska, z drugiej strony powinno wystawać ciasto).

KROK 4: Złóż pasek ciasta na pół i zwiń. Umieść wszystkie rulony w formach na muffiny, posyp nasionami sezamu oraz skrop olejem sezamowym. Piecz ok. 40 minut w uprzednio nagrzanym piekarniku, w 180°C.