

Zucchini, Antipasto

78

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen:

Zutaten:

Rezept: 250 g kleine feste Zucchini in fingerdicke Stifte schneiden. Eine kleine Zwiebel abziehen und würfeln. Beides in einer Pfanne in Öl bei starker Hitze unter Wenden braun braten. Einen Eßlöffel Zitronensaft und drei Eßlöffel Olivenöl mit etwas Salz verrühren. Die abgetropften Zucchini damit beträufeln. Mit etwas getrocknetem Oregano bestreuen (pro Portion ca. 100 Kalorien).