



Γαζραχο με κολοκυθάκια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Αναμονής

5'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε το λευκό κομμάτι από τα πράσα σε λεπτές ροδέλες και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην έχουν πάρει πολύ έντονο χρώμα.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά, μεταφέρουμε τα πράσα σε ένα **μπολ**, και αφήνουμε να κρυώσουν για 20 λεπτά.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπλέντερ τα πράσα μαζί με το σκόρδο, τα κολοκυθάκια, τους σπόρους κάνναβης, τον χυμό λεμονιού, το νερό, τα φύλλα βασιλικού, το αλάτι και το πιπέρι.
- Χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο και λείο μείγμα.
- Σερβίρουμε με τους σπόρους κάνναβης, το μπούκοβο και τα φύλλα βασιλικού.

Συστατικά

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 πράσα, το λευκό κομμάτι
- 1 σκ. σκόρδο
- 4 κολοκυθάκια, κομμένα σε κομμάτια 2 εκ.
- 50 γρ. σπόρους κάνναβης + έξτρα, για το σερβίρισμα
- χυμός από 2 λεμόνια
- 700 γρ. νερό
- 10 φύλλα βασιλικού + έξτρα, για το σερβίρισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- ¼ κ.γ. μπούκοβο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

57 Θερμίδες (kcal)	3.5 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.9 Υδατ/κες (γρ.)
3%	5%	2%	1%
1.3 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
1%	7%	6%	4%