

Cuketová pomazánka na topinky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 8

1373 kalorií , **30 g** cukrů , **104 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketova-pomazanka-na-topinky>

Příprava

Cibulku zpěníme na oleji, přidáme cuketu, pomletou papriku a rajčata, rozetřený česnek a ostatní suroviny. Nakonec kečup dle chuti. Dusíme asi 30 min, pak plníme skleničky a sterilizujeme cca 20 minut.

Tip k receptu

Určitě jde použít i na těstoviny a pod maso, do guláše atd. Vše záleží na Vaši chuti, chce to ochutnávat a případně si přidat papriku apod.

Ingredience

- 1,5 kg namleté cukety bez semínek
- 6 cibulí
- 6 stroužků česneku
- 6 lžic sojové omáčky
- 1 lžíce zázvoru (nemusí být)
- 1 lžíce sladké papriky a troška pálivé
- olej
- sůl
- 6 zelených paprik
- 2-3 oloupaná rajčata
- nové koření
- 3-4 bobkové listy
- pepř celý

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Pomazánka

