

Kedlubny plněné tvarohem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

168 kalorií , **6 g** cukrů , **6 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kedlubny-plnene-tvarohem>

Příprava

Oloupané kedlubny vložíme do vroucí vody a vaříme téměř do měkka. Poté je zcedíme a necháme chvilku vychladnout, abychom se nespálili. Jakmile budeme schopni kedlubny držet v ruce, vydlabeme v nich jamku, kterou naplníme osoleným, okořeněným a hořčicí dochuceným tvarohem. Zapékací mísu vymažeme olejem, poklademe plněnými kedlubny a zalijeme keřírem. Pečeme v troubě na 180° maximálně 10 minut.

▣ Tip k receptu

Kedlubny můžeme naplnit např. i mletým masem či zeleninovou směsí.



Ingredience

- 200 g kedlubnů
- 50 g jemného tvarohu
- 1 lžička nízkotučné hořčice
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky mleté papriky
- špetka pepře
- špetka soli
- 25 ml keříru
- 1 l vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod