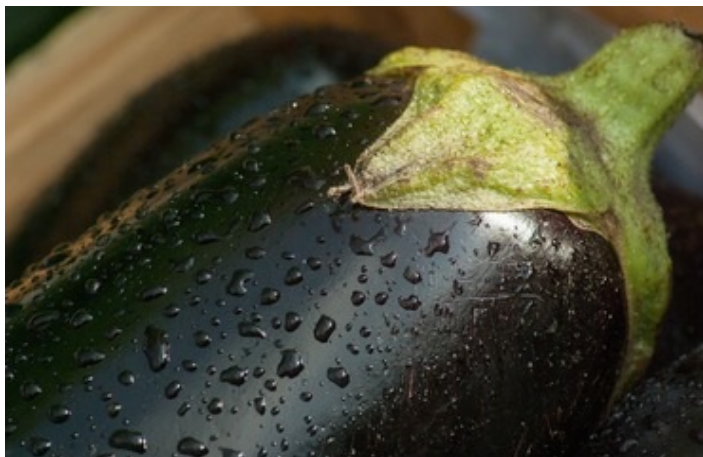


# Lilkový tažín s citróny a meruňkami



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

455 kalorií , 18 g cukrů , 26 g tuků , 5 g bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/lilkovy-tazin-s-citrony-a-merunkami>

## Příprava

Lilky nakrájíme na velké kusy a opečeme je na dvou lžících oleje dozlatova. Cibule nakrájíme najemno. Zázvor nastroháme. Obojí opečeme na zbylém oleji v jiné pánvi spolu se solí a pepřem. Citróny oloupeme tak, abychom získali plátky kůry. Plátky kůry z jednoho citrónu nasekáme na jemno. Rajčata nakrájíme na kousky. Mátu a petrželku nakrájíme na jemno. Sezamová semínka opečeme nasucho v pánvi. Šafrán vaříme ve vývaru. Po chvíli přidáme citrónovou kůru, meruňky a rajčata, med a citrónovou šťávu (množství dle chuti). Přidáme i cibulovou směs a lilky. Vaříme 30 minut, dochutíme podle chuti. Podáváme posypané petrželkou a mátou a sezamovými semínky.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme s řeckým jogurtem a bulgurem.

## Ingredience

- 2 ks lilku
- 2 ks cibule
- 2 ks citrónu
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce zázvoru
- 1 lžíce včelího medu
- 2 lžičky sezamu
- 2 lžíce petrželové natě
- 2 lžíce máty peprné
- 1,5 lžičky ras al-hanout
- 1,5 lžičky mleté papriky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 špetka šafránu
- 300 ml zeleninového vývaru
- 120 g meruněk
- 200 g rajčat

## Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

