

Plnený lilek



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 1

561 kalorií , **40 g** cukrů , **27 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: joice

Odkaz: <https://srecepty.cz/plneny-lilek>

Příprava

Baklažán rozrežeme pozdĺž a vydlabeme dužinu. Cibuľu speníme na oleji, pridáme pretlačený cesnak, dužinu z baklažánu a pokrájané sojové kocky, ktoré sme vopred nechali namočené v zeleninovom vývare. Dochutíme sojovou omáčkou, soľou, korením a krátko osmažíme. Do základu vmiešame rozšľahané vajcia, petržlenovú vňať a naplníme baklažány. Vložíme do zapekacej nádoby vymastenej olejom, podlejeme zeleninovým vývarom, posypeme koriandrom a za občasného podlievania pečieme do mäkka.

Ingredience

- 1 väčší baklažán
- 1 lžička sojové omáčky
- špetka soli
- troška pepře
- 2 lžice oleje
- 2 vejce
- 1 cibule
- troška petržele
- stroužek česneku
- troška koriandru
- 200 ml zeleninového vývaru
- 1 červená paprika
- 100 g sojových kostek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Něco extra, Labužník, Hlavní chod