

Zapékané lilky s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1027 kalorií , **31 g** cukrů , **42 g** tuků , **62 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-lilky-s-mrkvi>

Příprava

Lilky a mrkev nakrájíme na kolečka a dáme vařit do vroucí vody na 5 minut. Necháme okapat a 1/2 zeleninové směsi rozložíme do vymazané formy. Osolíme a opeříme dle chuti. Zalijeme 1/2 smetany a posypeme 1/2 nastrohaným parmazánem. Postup ještě jednou opakujeme. Zapékáme 35 minut v předehřáté troubě na 190 °C.

Tip k receptu

Jako přílohu podáváme k nudlovým jídlům nebo rybám.

Ingredience

- 800 g lilků
- 500 g mrkve
- 150 g parmazánu
- 250 ml zakysané smetany
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod