

Hot dog s domácím lilkovým dipem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

301 kalorií , **3 g** cukrů , **19 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/hot-dog-s-domacim-lilkovym-dipem>

Příprava

Lilky podélně rozpůlíme, dužinu propícháme vidličkou, zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme a pečeme 15 minut na 200 °C. Měkkou dužinu lilku vydlabeme lžící, rozmixujeme ji, smícháme s jogurtem, utřeným česnekem, nasekanými chilli papričky, lístky tymiánu a vše pořádně promícháme. Párky na několika místech nařízneme a opečeme na pánvi. Rohlík podélně nakrojíme, pomažeme lilkovým dipem, obložíme salátovými listy a na kolečka nakrájenými rajčaty a vložíme do každého jeden párek. Ještě teplé podáváme.

Ingredience

- 2 ks lilku
- 4 stroužky česneku
- 2 ks chilli papričky
- 4 ks frankfurtských párků
- 4 ks bagety
- 1 hlávka ledového salátu
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře
- 150 g bílého jogurtu
- 100 g rajčat

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Předkrm

