

Plněné lilky a cukety



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1293 kalorií , **9 g** cukrů , **80 g** tuků , **127 g** bílkovin

Autor: Atreides

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-lilky-a-cukety>

Příprava

Lilky a cukety podélně překrojíte. Poté je vydlabejte a dužinu nakrájejte najemno. Dejte ji do misky. Přidejte najemno nakrájenou cibuli, nadrcený česnek, na malé kousky nakrájená rajčata a bylinky. Poté vše promíchejte. V pánvi zahřejte olej, přisypte zeleninovou směs a opečte ji. Vmíchejte protlak, zarestujte a přidejte maso. Vše důkladně opečte, přidejte kečup, trochu vody, a ještě jednou promíchejte. Nechte asi 20 minut probublávat na mírném ohni. Hotovou směsí naplňte lilky a cukety. Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte asi půl hodiny. Servírujte je posypané rozdrobeným sýrem a ozdobené bylinkami.

Tip k receptu

Pokrm můžete podávat jako hlavní jídlo společně s česnekovou bagetkou či lehkým salátem. Pokud chystáte formálnější večeři či oběd, zkuste cukety a lilky servírovat i jako malý předkrm.



Ingredience

- 2 ks cuketa
- 2 ks lilek
- 500 g hovězí mleté maso
- 1 ks cibule
- 300 g cherry rajčátka
- 1 špetka sůl
- 10 g Pepř černý mletý
- 1 hrst bazalka
- 1 troška Olej
- 2 stroužek česnek
- 150 g balkánský sýr
- 1 lžíce Master protlak Spak
- 1 lžíce Kečup Spak

Kategorie

Francouzská, Maso