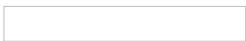


Rychlovka z lilků



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

126 kalorií , **4 g** cukrů , **7 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychlovka-z-lilku>

Příprava

Lilek nakrájíme na tenké podélné plátky, které nasolíme a necháme vypotit. Setřeme vyšlou vodu a grilujeme z obou stran po 2 minutách. Připravíme si marinádu z oleje, citrónové šťávy, tymiánu, utřeného česneku se solí, pepře. Vložíme grilované lilky, zatížíme, aby nevyplavaly a necháme marinovat 2-4 hodiny v chladu. Na topinku položíme plátek takto upraveného lilku, posypeme paprikou nakrájenou na malé kostičky a jemně nasekanou čerstvou bazalkou.

Ingredience

- 4 krajíce chleba
- 1/2 lilku
- 1 lžíce olivového oleje
- 10 dkg barevné papriky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky citrónové šťávy
- 1 lžička tymiánu
- 3 lístky čerstvé bazalky
- špetka soli
- troška mletého bílého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina,
Rychlovka, Vegetarián, Párty občerstvení