

Cuketové kroužky plněné zeleninou a masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: **3**

480 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: sylver

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketove-krouzky-plnene-zeleninou-a-masem>

Příprava

Nejdříve si uvaříme kuřecí maso ve vývaru jako na polévku. Připravíme cuketu - oddělíme kraje cukety - špičku se stopkou a nakrájíme cuketu na 3 - 5 cm silná kolečka. Lžičkou vydlabeme dužinu tak, aby na jedné straně kroužku zbylo asi 0,5 cm dno. Na dno zapékací misky nalijeme olej a rozložíme kroužky. Očistíme zeleninu a nakrájíme na kostičky. V pánvičce na oleji zpěníme cibulku dorůžova a postupně přidáme všechnu zeleninu, podlijeme vývarem z kuřete, osolíme a opepříme a dusíme do poloměkka. Pak přidáme uvařené, na kostičky nakrájené kuřecí maso a promícháme. Touto směsí naplníme připravenou cuketu. Posypeme grilovacím kořením a dáme péct (180°). Po 10 minutách vyndáme z trouby a na každý kousek cukety položíme plátek hermelínu (může být i jiný sýr) a dáme dopéct (asi 3 min).

Ingredience

- 1/2 kuřete
- 2 menší cukety
- 3 papriky
- 4 rajčata
- 1 střední cibule
- 5 stroužků česneku
- 1 sklenka drůbežího vývaru
- špetka soli
- špetka pepře
- špetka grilovacího koření
- 1 Hermelín
- 3 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Podáváme jen tak nebo s vařenými brambory.

