

Dušený lilek



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

431 kalorií , 0 g cukrů , 45 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusen-y-lilek>

Příprava

Oloupané a očištěné lilky v polovině po délce rozřízneme, protkneme na nudličky nakrájeným česnekem a osolíme. Vložíme na olej, opečeme, mírně podlijeme vodou, přidáme celou cibuli, rajče, koření a dusíme. Měkký lilek vyjmeme, šťávu přecedíme, zakapeme citrónovou šťávou a přeléváme přes lilek. Podáváme vychlazené.

Ingredience

- ✓ 2 ks lilků
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 3 lžíce oleje
- ✓ 1 malá cibule
- ✓ 1 rajče
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka tymiánu
- ✓ bobkový list
- ✓ špetka koriandru
- ✓ pár kuliček černého pepře
- ✓ citrónová šťáva

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Štíhlá slečna, Předkrm