

# Houbová cuketa



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

**593** kalorií , **0 g** cukrů , **36 g** tuků , **62 g** bílkovin

**Autor:** Ajaja

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/houbova-cuketa>

## Příprava

Cuketu vydlabeme a vydlabanou dužinu si nakrájíme na drobné kousky. Stejně tak pokrájíme i cibuli (menší), rajčata, houby. Nadrobno nasekáme česnek a petrželku. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli a necháme ji zesklivatět. Pak přidáme hovězí mleté maso a zprudka je orestujeme. K orestovanému masu přidáme podusit houby a poté přidáme zbylé ingredience - tedy nakrájenou cuketu, česnek a rajčata. Osolíme, opeříme, přidáme kmín (mletý je nejlepší), oregano a rajčatový protlak. Na závěr, až je zelenina měkká, vmícháme petrželku. Směs necháme lehce zchladnout (nemusíme) a pak jí naplníme vydlabané cukety. Pečeme při 170°C cca 30 - 35 minut a závěrečných 10 minut pečeme posypané parmezánem. Můžeme podávat s čímkoliv - s bramborem, pečivem.

## Ingredience

- 1 cuketa
- 1 cibule
- 1 hrst lesních hub, směs
- 1 stroužek česneku
- 15-20 dkg hovězího mletého masa
- 1-2 rajčata
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1-2 špetky soli
- špetka pepře bílého
- špetka oregana
- špetka kmínu
- 10-15 ml olivového oleje
- 1 lžíce petrželové natě
- 4 lžíce parmezánu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Zelenina, Rychlovka, Labužník, Štíhlá slečna, Hlavní chod

