

Kedlubny plněné tvarohem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

168 kalorií , **6 g** cukrů , **6 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kedlubny-plnene-tvarohem>

Příprava

Oloupané kedlubny vložíme do vroucí vody a vaříme téměř do měkka. Poté je zcedíme a necháme chvilku vychladnout, abychom se nespálili. Jakmile budeme schopni kedlubny držet v ruce, vydlabeme v nich jamku, kterou naplníme osoleným, okořeněným a hořčicí dochuceným tvarohem. Zapékací mísu vymažeme olejem, poklademe plněnými kedlubny a zalijeme keфіrem. Pečeme v troubě na 180° maximálně 10 minut.



Tip k receptu

Kedlubny můžeme naplnit např. i mletým masem či zeleninovou směsí.



Ingredience

- ✓ 200 g kedlubnů
- ✓ 50 g jemného tvarohu
- ✓ 1 lžička nízkotučné hořčice
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje
- ✓ 1/2 lžičky mleté papriky
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 25 ml keфіru
- ✓ 1 l vody

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod