

Lilek plněný kuskusem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1283 kalorií , **1 g** cukrů , **67 g** tuků , **53 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilek-plneny-kuskusem>

Příprava

Lilek rozkrojíme na půl podélně a vydlabeme dužinu. Vzniklé lodičky posolíme a necháme vypotit. Cibuli nakrájíme na drobno a dáme osmahnout na pánvi, k ní přidáme nakrájenou slaninu a dužinu. Mezitím připravíme kuskus podle návodu. Poté smícháme kuskus se směsí z pánve, do té ještě přidáme nakrájená rajčata a sýr. Vše promícháme případně dochutíme solí a pepřem. Směsí plníme vydlabané lilky. Poté je dáme na plech a pečeme cca 45 minut na 180°C.

Ingredience

- 3 ks lilku
- 150 g kuskusu
- 1 cibule
- 3 rajčata
- 10 dkg anglické slaniny
- 10 dkg strouhaného sýru

Kategorie

Luštěniny, Zelenina, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

