

Lilkové lasagne s bulgurem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

455 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilkove-lasagne-s-bulgurem>

Příprava

Bulgur dáme do misky a zalijeme ho horkou vodou tak, aby hladina byla 4 cm nad bulgurem. Necháme hodinu bobtnat. Lilek nakrájíme na podélné plátky a osolíme z obou stran. Necháme ho vypotit (trvá to tak 15 minut). Šalotky nakrájíme najemno, mrkev a česnek nastrouháme najemno a osmažíme na oleji doměkka. Podlijeme vínem a necháme odpařit. Bulgur slijeme a přidáme ho k zelenině na pánev spolu s rajčatovým protlakem. Lilek osušíme a opečeme na grilovací pánvi z obou stran. Na zvláštní pánvi také opečeme červenou cibuli nakrájenou na půlkolečka do poloměkka. Pekáček vymažeme olivovým olejem a dolů dáme plátky lilku, na to plátky rajčat, cibuli, mrkvovou směs a lilek. Opakujeme do spotřebování. Poslední vrstvu tvoří lilek posypaný strouhaným parmezánem. Pečeme 10 minut na 200 °C.

▣ Tip k receptu

Po vytáhnutí z trouby ještě necháme tak 10 minut odležet a teprve potom krájíme. Lasagne budou více držet při sobě a nerozbijeme je.

Ingredience

- 150 g bulguru
- 1 lžička soli
- 7 g pepře
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 ks lilku
- 2 ks šalotky
- 2 stroužky česneku
- 1/2 ks mrkve
- 1 ks červené cibule
- 3 ks rajčat
- 100 ml bílého vína
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 3 lžíce parmezánu

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

