

Lilkový kaviár



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

94 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilkovy-kaviar>

Příprava

Lilky zbavíme stopek, přepůlíme a každou půlku nakrojíme šikmými zářezy tak, aby vznikla mřížka. Dáváme pozor, abychom neprokrojili i slupku. Nakrojené půlky dáme na plech řeznou stranou nahoru a hojně pokapeme olivovým olejem. Pečeme v rozehřáté troubě asi 40 - 45 minut úplně doměkka. Pečené lilky necháme vychladnout. Pak pečenou dužinu vyškrábneme lžící a nožem nasekáme najemno. Papriku vezmeme do kuchyňských kleštiček nebo napícheme na vidlici a nad plamenem opékáme tak dlouho, až slupka zčernalá a udělají se na ní puchýřky. Takto opečenou papriku dáme na chvíli do mikroténového pytlíku zapařit, pak z ní nožem lehce seškrábneme zčernalou slupku, papriku přepůlíme, vyndáme jaderník a nakrájíme ji na droboučké kostičky. Nadrobno nasekanou cibuli opečeme doměkka na lžici oleje, na poslední minutu k ní přidáme nasekaný česnek. Necháme vychladnout. Vychladlou cibuli s česnekem a kostičky papriky přidáme k lilkové kaši, osolíme, opepříme a nakonec vmícháme zakysanou smetanu. Vše dobře promícháme. Podáváme na opečené bagetce nebo toustu se sklenkou vína jako lehkou letní

Ingredience

- ✓ 2 středně velké lilky
- ✓ olivový olej
- ✓ 1 větší červená paprika (kapie)
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ sůl a pepř podle chuti
- ✓ 2 lžíce husté zakysané smetany

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Zelenina, Rodina, Vegetarián, Pomazánka

večeři.

