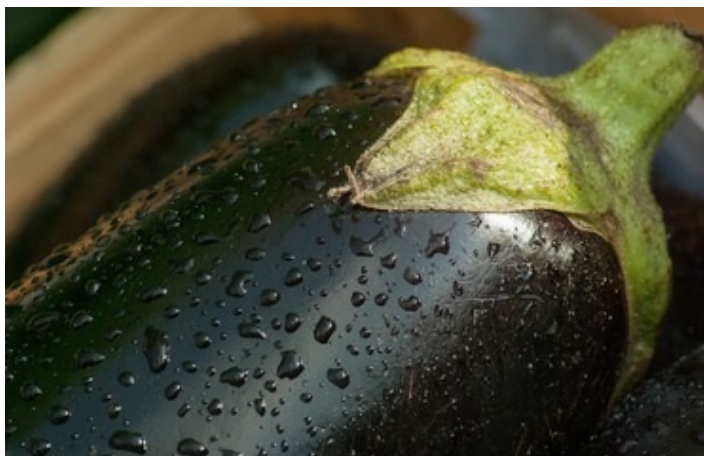


Lilkový tažín s citróny a meruňkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

455 kalorií , 18 g cukrů , 26 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/lilkovy-tazin-s-citrony-a-merunkami>

Příprava

Lilky nakrájíme na velké kusy a opečeme je na dvou lžících oleje dozlatova. Cibule nakrájíme najemno. Zázvor nastrouháme. Obojí opečeme na zbylém oleji v jiné pánvi spolu se solí a pepřem. Citróny oloupeme tak, abychom získali plátky kůry. Plátky kůry z jednoho citrónu nasekáme na jemno. Rajčata nakrájíme na kousky. Mátu a petrželku nakrájíme na jemno. Sezamová semínka opečeme nasucho v pánvi. Šafrán vaříme ve vývaru. Po chvíli přidáme citrónovou kůru, meruňky a rajčata, med a citrónovou šťávu (množství dle chuti). Přidáme i cibulovou směs a lilky. Vaříme 30 minut, dochutíme podle chuti. Podáváme posypané petrželkou a mátou a sezamovými semínky.



Tip k receptu

Podáváme s řeckým jogurtem a bulgurem.

Ingredience

- ✓ 2 ks lilku
- ✓ 2 ks cibule
- ✓ 2 ks citrónu
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce zázvoru
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ 2 lžičky sezamu
- ✓ 2 lžíce petrželové natě
- ✓ 2 lžíce máty peprné
- ✓ 1,5 lžičky ras al-hanout
- ✓ 1,5 lžičky mleté papriky
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1 špetka šafránu
- ✓ 300 ml zeleninového vývaru
- ✓ 120 g meruněk
- ✓ 200 g rajčat

Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

