

Plněná rajčata



Obtížnost: 

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

239 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-rajcata>

Příprava

Z rajčat odkrojíme špičky a vydlabeme vnitřek. Lučinu smícháme s vydlabaným zbytkem rajčat, česnekem, bazalkou, solí, pepřem a naředíme jogurtem. Směsí plníme rajská jablíčka a podáváme.

Ingredience

- ✓ 4 rajčata
- ✓ 80 g Lučiny
- ✓ 1 balení bílého jogurtu
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ troška bazalky
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Svačinka