

Plněná rajská jablíčka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

516 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **55 g** bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-rajska-jablicka>

Příprava

Nejprve si předehřejeme troubu na 200 °C. Poté z omytých rajčat odkrojíme horní část a čepičky spolu s vydlabanou dužninou nakrájíme na kostičky. Nasekáme si najemno bazalkové lístky a zamícháme je do tvarohu, do kterého přidáme ještě 2 lžíce parmazánu, žloutky, prolisovaný česnek a rajčatové kostičky. Nakonec osolíme a opepříme podle vlastní chuti. Z bílků, co nám zbyly po oddělení žloutků, ušleháme sníh a přimícháme ho do právě udělané tvarohové směsi. Vydlabaná rajčata si uvnitř osolíme a opepříme a naplníme je tvarohovou hmotou. Nahoru je ještě posypeme zbývajícím parmazánem a dáme do předem vymazané zapékací misky. Pečeme cca 15 minut.

Tip k receptu

Na talířku můžeme rajčata dozdobit čerstvými lístky bazalky.

Ingredience

- 4 velká nepřezrálá rajčata
- 1 svazek bazalky
- 150 g měkkého tvarohu
- 3 lžíce strouhaného parmazánu
- 2 vejce
- 1 stroužek česneku
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- tuk na vymazání

Kategorie

Česká, Zelenina