

Plněné hřebenatky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

214 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-hrebenatky>

Příprava

Hřebenatky vyjmeme z lastur. Oškrábeme nečistoty, odstraníme srdce, střívko a žábra. Ponecháme pouze bílou svalnatou a oranžovou pohlavní část. Opatrně je vyjmeme z lastury. Lastury dobře omyjeme a položíme na plech. Lehce je polijeme olivovým olejem a dáme stranou. Do zapékací misky dáme vyjmuté části hřebenatky, rozetřený česnek, najemno nakrájené cibule a čili papričky. Opepříme, zalijeme bujónem, přikryjeme víkem a zapečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 10 minut. Vyjmeme z trouby a děrovanou lžící dáme hřebenatky do lastur. Do každé lastury přidáme 1 lžící vypečené tekutiny a pokapeme citrónovou šťávou. Zvýšíme teplotu v troubě na 240 °C a dáme ještě zapéct na 3-5 minut. Hřebenatky podáváme v lasturách.



Tip k receptu

Výborně se k nim hodí čerstvý tmavý chléb s máslem. Můžeme nazdobit na proužky nakrájenou červenou paprikou.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 12 čerstvých hřebenatek
- ✓ 2 cibule
- ✓ pepř
- ✓ 2 čilli papričky
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 150 ml bylinkového bujónu
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Předkrm