

Plněné lilky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

1355 kalorií , **4 g** cukrů , **120 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Lilky očistíme, rozkrojíme na půl a vydlabeme dužinu tak, aby vznikla schránka silná 1,5 cm. Lilky dáme do osolené vroucí vody a vaříme 5 minut. Poté je necháme okapat.

Na rozpáleném oleji dozlatova osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme nadrobno nakrájenou dužinu z lilků, očištěné a nadrobno nakrájené houby. Zalijeme vodou, přidáme kmín, sůl, pepř dle chuti a dusíme, dokud houby nejsou měkké a voda se téměř nevypaří. Přidáme nasekané ořechy a necháme projít varem.

Touto nádivkou naplníme vydlabané lilky, dobře upěchujeme a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Podáváme jako přílohu, nebo jako hlavní chod s chlebem a zeleninovou oblohou.

Ingredience

- 2 lilky
- 250 ml vody
- 250 g hub
- 150 g vlašských ořechů
- 1 cibule
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička mletého kmínu
- pepř
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Německá, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Vegetarián, Hlavní chod

