

Plněné zapečené cukety



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 1

592 kalorií , 0 g cukrů , 10 g tuků , 59 g bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-zapecene-cukety>

Příprava

Nejdříve kuskus nasypeme do misky a zalijeme vařící vodou. Přiklopíme pokličkou a necháme odpočinout. Kuřecí maso nakrájíme na kousky a buď orestujeme na pánvi, nebo uvaříme v osolené vodě. Cuketu rozpůlíme a vydlabeme vnitřek. Vydlabané půlky cukety pečeme na 190°C asi 15 minut. Vnitřek cukety pokrájíme a na pánvi smícháme s uvařeným kuskusem, kuřecím masem, fazolema (uvařené nebo z konzervy) a kořením (sůl, sušený česnek, grilovací koření, ...) Směsí naplníme cukety, posypeme sýrem a dáme zpátky do trouby na dalších 10 minut.



Tip k receptu

Do směsi můžete přidat "co dům dal". Například rajčatový protlak, kukuřici, houby, ...



Ingredience

- ✓ 1 ks cuketa
- ✓ 40 g kuskus
- ✓ 60 g fazole
- ✓ 150 g kuřecí prso
- ✓ 30 g eidam
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 lžička grilovací koření
- ✓ 1 lžička česnek - sušená kořenící směs

Kategorie

Léto