

Zapečené cukety



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1161 kalorií , **18 g** cukrů , **50 g** tuků , **77 g** bílkovin

Autor: planeta

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

Příprava

Částečně rozmrazené cukety nakrájené na plátky nebo na kostičky urovnáme do vymazané formy a zalijeme směsí připravenou z rozšlehaných vajec, sýru, dětské krupičky, soli a pepře. Zapečeme ve středně vyhřáté troubě dočervena, posypeme pažitkou a podáváme s vařenými brambory.



Tip k receptu

Můžeme použít i čerstvé cukety



Ingredience

- ✓ 800 g cukety
- ✓ 4 slepičí vejce
- ✓ 100 g strouhaného sýru
- ✓ 100 g krupice
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 1 lžíce pažitky
- ✓ špetka soli

Kategorie

Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod