

Zapečené grilované cuketky



Obtížnost: □□□□□

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

1422 kalorií , **31 g** cukrů , **83 g** tuků , **121 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-grilovane-cuketky>

Příprava

Cukety oloupeme (pokud jsou hodně mladé není potřeba) a nakrájíme na plátky. Osolíme a necháme potit asi 20 minut. Opláchneme je a osušíme. Rozpálíme gril. V hlubší zapékačímíse rozejdeme máslo, přidáme cibuli nakrájenou na kroužky a plátky cuket, okořeníme a opékáme na mírnějším plameni do růžova. Vejce prošleháme v misce s nastrouhaným sýrem, smetanou, solí a pepřem. Touto směsí následně zalijeme opečenou cuketu. Na mírnějším plameni necháme směs zvolna péci horkovzduchem z obou stran trouby až se na povrchu udělá nazlátlá kůrčička.

Ingredience

- 1-2 mladé cukety
- 1 cibule
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 nastrohaného muškátového oříšku
- špetka soli
- špetka mletého pepře
- 5 vajec
- 1/2 šálku plnotučného mléka či smetany
- 20 dkg strouhaného eidamu
- kousek másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Hlavní chod

