

Zapečené lilky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

1205 kalorií , **0 g** cukrů , **76 g** tuků , **118 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Lilky oškrábeme, vydlabeme měkkou dutinu, omyjeme a osušíme. Připravíme si náplň z mletého masa: cibuli nasekáme najemno, zpěníme na oleji, vložíme maso, okořeníme, přidáme lisovaný česnek, worcester, papriku nakrájenou na kostičky a dusíme cca 15 minut. Směsí plníme lilky, obložíme plátky rajčat a posypeme hustě sýrem. Zapékáme v předehřáté troubě cca 30 minut.

Ingredience

- ✓ 4 menší lilky
- ✓ 300 g mletého masa
- ✓ 2 rajčata
- ✓ 2 papriky
- ✓ 150 ml rajčatového protlaku
- ✓ 1-2 lžičky soli
- ✓ 1 lžička mletého pepře
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžička worcesterské (Worcesterové) omáčky
- ✓ 200 g eidamu (Edamu)

Kategorie

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