

Zapékaný lilek se zeleninou a sýrem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

211 kalorií , 6 g cukrů , 16 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekany-lilek-se-zeleninou-a-syrem>

Příprava

Lilek nakrájíme zhruba na 1,5 cm kolečka. Osolíme a necháme asi 20 minut vypotit. Mezitím si spaříme ve vroucí vodě rajčata a oloupeme je. Papriku, cibulku a rajčata nakrájíme na kousky a osmažíme na oleji. Přidáme šunku, česnek a po chvíli i kečup. Osolíme a okořeníme bylinkovým kořením. Odstavíme z ohně. Kolečka lilku osušíme papírovou utěrkou a krátce opečeme na oleji. Poté naskládáme vedle sebe do zapékací misky. Nemusíme vymazávat, lilek nasál dostatek oleje při smažení. Poklademe je připravenou zeleninovou směsí a zasypeme oblíbeným tvrdým sýrem (klidně může být i pikantnější). Vložíme do trouby vyhřáté na 180 stupňů a chvíli zapékáme (jenom až se rozteče sýr).



Tip k receptu

Podáváme nejlépe s celozrnným pečivem.



Ingredience

- ✓ 1 lilek
- ✓ 2 střední rajčata
- ✓ 1 zelená paprika
- ✓ 1 jarní cibulka
- ✓ 2 lžíce kečupu
- ✓ 50 g šunky
- ✓ 2 lžíce medvědího česneku
- ✓ bylinkové koření
- ✓ sůl
- ✓ olej
- ✓ 150 g tvrdého sýra

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Jaro, Finančně nenáročná, Zelenina, Předkrm