

# Závin plněný cuketou a šunkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 55min , Porce: 16

**2523** kalorií , **12 g** cukrů , **171 g** tuků , **67 g** bílkovin

**Autor:** veka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zavin-plneny-cuketou-a-sunkou>

## Příprava

Cukety oloupeme, nakrájíme na plátky, osolíme a necháme 15 minut odstát v cedníku. Poté plátky opláchneme a osušíme. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme plátky cukety, česneku a smažíme 5 minut do zlatova. Pánev odstavíme z ohně, přidáme smetanu, na proužky nakrájenou šunku a nastrouhaný sýr. Podle chuti osolíme a opepříme. Těsto vyválíme na 3 mm tenké plátky, potřeme zeleninovou směsí a srolujeme. Povrch potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme 20 minut v předehřáté troubě na 200 °C. Závinky necháme vychladnout, nakrájíme a podáváme.

## Ingredience

- ✓ 3 malé cukety
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce zakysané smetany
- ✓ 100 g šunky
- ✓ 100 g goudy
- ✓ 400 g listového těsta
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 1 vejce

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Podzim, Finančně nenáročná, Klasika, Návštěva, Moučník