

Plnené cuketky (Zucchini ripieni)

Daniela Demovičová

Ingrediencie:

- 4 stredne veľké cuketky
- 1 šalotka alebo malá červená cibuľka
- 2 strúčiky cesnaku
- 50 g strúhanky
- 75g parmezánu
- 1 vajce, rozšľahané
- 250 ml rajčinového pyré
- Extra panenský olivový olej
- 1 lyžica petržlenovej vňatky, čerstvo nasekanej
- Soľ a čerstvo namleté čierne korenie

Postup:

Rúru predhrejeme na 180 °C. Cuketky prekrojíme pozdĺžne, lyžičkou vydlabeme všetku ich jemnú dužinu so semienkami a odložíme ju. Cuketky naskladáme na plech a pokvapkáme olivovým olejom. Pečieme 10 minút, potom ich vyberieme a odložíme.

Cibuľku a cesnak nasekáme najemno. Dužinu z cuketiek nasekáme. Na panvici rozohrejeme 3 lyžice olivového oleja a dužinu opečieme, pridáme cibuľu a cesnak a 5 minút ich pečieme domäkka. Potom dáme zmes bokom.

Orestovanú dužinu posypeme strúhankou, zalejeme rozšľahaným vajcom, posnežíme parmezánom a petržlenom. Dochutíme soľou a korením. Zamiešame. Cuketky naplníme zmesou a posypeme parmezánom.

Rajčinovú omáčku rozotrieme po dne zapekacej misy a ponoríme do nej cuketky. Pečieme 20 minút.

Podávame s nakrájaným celozrnným chlebom.

Tip: Cuketky môžeme pripraviť v tejto vegetariánskej verzii, alebo do zmesi môžeme podľa chuti pridať tuniaka či mleté hovädzie mäsko.

