

# Lilek plněný kuskusem, sušenými rajčaty a listovým špenátem

Monika Balnerová

## Ingredience pro 2 osoby:

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| • 1 lilek                      | 305 kJ  |
| • 100 g kuskusu                | 1516 kJ |
| • Sušená rajčata – 7 plátků    | 365 kJ  |
| • Listový špenát - podle chuti | 5 kJ    |
| • Malá cibule                  | 16 kJ   |
| • 3 stroužky česneku           | 11 kJ   |
| • Olivový olej                 | 517 kJ  |
| • Sůl                          |         |
| • Pepř                         | 16 kJ   |

Celkem 2 osoby: 2751 kJ

## Postup:

Lilek omyjeme, rozkrojíme podélně na dvě poloviny a vnitřní dužninu vydlabeme. Dužninu nakrájíme na kostičky a vydlabané části posolíme a necháme asi 15 minut odležet, poté vaničky lehce osušíme. Kuskus a rajčata si připravíme dle návodu na obalu. Na pánvi na oleji orestujeme cibulku, přidáme česnek a po chvíli kostičky lilku, osolíme, opepříme a necháme je změkhnout. Poté smícháme směs z pánve s hotovým kuskusem, rajčaty a natrhanými listy špenátu. Touto hmotou naplníme vydlabané lilky a povrch potřeme olivovým olejem. Vložíme je na pečicí papír a pečeme v troubě 35 minut při 200 °C.

