



Lilkové závitky

Ingredience

mleté hovězí maso: **250 g**
konzerva loupáných rajčat: **1 ks**
cibule: **1 ks**
lilky: **2 ks**
třtinový cukr: **1 KL**
bílé víno: **50 ml**
parmazán
petrželka
olivový olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Lilek nakrájíme na tenké plátky, které z obou stran osolíme a necháme vypotit, abychom se zbavili hořkosti. Jakmile je lilek vypocený, omyjeme ho,...

Lilkové závitky - recept

Lilek nakrájíme na tenké plátky, které z obou stran osolíme a necháme vypotit, abychom se zbavili

hořkosti. Jakmile je lilek vypocený, omyjeme ho, osušíme papírovou utěrkou, na grilovací pánvi osmažíme a necháme vychládnout.

Na rozehřátém olivovém oleji orestujeme cibulku, přidáme maso a necháme zatáhnout. Dále přidáme loupaná rajčata a zalejeme bílým vínem. Přisypeme třtinový cukr, osolíme a opepříme. Maso necháme v omáčce dusit, aby změklo. Pak přisypeme petrželku.

Na lilek klademe vytvořenou masovou směs, kterou zasypeme parmazánem. Každý lilek opatrně zarolujeme, aby vznikly **lilkové závitky**. Ty pak jeden po druhém klademe do zapékací misky a necháme dopéct v troubě vyhřáté na 190 °C asi 10 minut dozlatova.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí