



Plněný lilek

Ingredience

lilek: **1 ks**
mleté hovězí maso: **200 g**
sýr gouda: **150 g**
cibule: **1 ks**
vejce: **2 ks**
česnek - stroužky: **1 ks**
olivový olej
majoránka
muškátový oříšek
sůl
mletý pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky a na oleji orestujeme. Vmícháme vejce, po sražení vajíček necháme vychladnout. Lilek rozpůlíme podélně a vydlabeme tak, aby zbyla stěna asi 0,5 cm silná. Nasekaný vydlabaný lilek přidáme k vajíčkům, přidáme mleté maso, prolisovaný česnek, majoránku, sůl, pepř,...

Plněný lilek - recept

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky a na oleji orestujeme. Vmícháme vejce, po sražení vajíček necháme vychladnout. Lilek rozpůlíme podélně a vydlabeme tak, aby zbyla stěna asi 0,5 cm silná. Nasekaný vydlabaný lilek přidáme k vajíčkům, přidáme mleté maso, prolisovaný česnek, majoránku, sůl, pepř, muškátový oříšek a polovinu nastrouhaného sýru. Naplněný lilek pečeme v předehřáté troubě při 190 °C asi 25 minut, posypeme zbytkem sýru a pečeme dalších 15 minut dozlatova.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí