

PEČENÉ CUKETY S CHORIZEM

Plněné cukety s ricottou, pikantním chorizem a vajíčkem jsou lahodné a zároveň lehké jídlo, které potěší každého milovníka pečené zeleniny. Zapečené dozlatova v troubě tvoří dokonalou kombinaci krémové náplně a šťavnaté cukety.

SAVY HEALTHY

PORCE: 3

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

3 půlky cukety
1 sýr Ricotta
75g kvalitního Chorizo salámu
vejce
sůl
pepř
česnek
olivový olej

POSTUP

Na pánvi rozehejete olivový olej a krátce orestujete chorizo. Troubu předehřejte na 200 °C. Teplotu na sporáku snižte, k chorizu přidejte ricottu a vejce. Vypněte plamen a za stálého míchání nechte směs krátce dojít. Cukety omyjte, podélně rozkrojte a lehce vydlabejte vnitřek. Naplňte je připravenou směsí a pečte v troubě přibližně 25–30 minut

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
229	15G	6,6G	5,3G	16G