

Cuketa plněná zeleninou a tuňákem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Umyjeme 4 kulaté cukety a odřízneme vrchní část se stopkou. Lžičkou odstraníme dužinu a odložíme stranou na další zpracování. Uložíme cukety do nádoby vhodné do mikrovlnné trouby a zahřejeme 3 – 4 minuty. Vyndáme, otočíme otvorem dolů a uložíme na absorpční kuchyňský papír. Na trošce olivového oleje osmažíme nakrájený česnek a cibuli. Přidáme zbytek nakrájené zeleniny a dužinu z cukety. Dochutíme. Když bude zelenina hotová, přidáme rajčatovou omáčku a tuňáka. Dobře promícháme, odstavíme z ohně a naplníme cukety. V misce smícháme strouhanku, parmazán a 1 lžici olivového oleje. Směsí přikryjeme vrchní část cuket a pečeme v troubě při teplotě 200°C asi 10 – 15 minut.

Ingredience

- **Cibule volná** - 30 g
- **Cuketa** - 1000 g
- **Mrkev** - 40 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Parmazán 100 g** - 15 g
- **Zelené fazolové lusky 1000 g** - 10 g
- **Tuňák ve vlastní šťávě 80 g SUN & SEA** - 150 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Strouhanka bez lepku B 500 g** - 10 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

