

Cuketa plnená zeleninou a tuniakom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Umyjeme 4 okrúhle cukety a odrežeme vrchnú časť so stopkou. Lyžičkou odstránime dužinu a odložíme bokom na ďalšie spracovanie. Uložíme cukety do nádoby vhodnej do mikrovlnnej rúry a zahrejeme 3 – 4 minúty. Vyberieme, otočíme otvorom dole a uložíme na absorpčný kuchynský papier. Na troške olivového oleja osmažíme nakrájaný cesnak a cibuľu. Pridáme zvyšok nakrájanej zeleniny a dužinu z cukety. Dochutíme. Keď bude zelenina hotová, pridáme paradajkovú omáčku a tuniaka. Dobre premiešame, odstavíme z ohňa a naplníme cukety. V miske zmiešame strúhanku, parmezán a 1 lyžicu olivového oleja. Zmesou prikryjeme vrchnú časť cukiet a pečieme v rúre pri teplote 200 °C asi 10 – 15 minút.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 10 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 20 g
- **Mrkva** - 40 g
- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Cuketa** - 1000 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Parmezán** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Zelené fazuľové struky** - 10 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 200 g** - 150 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

