

WORTH TO EAT...

Food blog

Cukety plněné bulgurem a zeleninou

Potřebujeme

- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 cibule nakrájená nadrobno
- 2 stroužky česneku
- 150 g bulguru
- konzerva sekaných rajčat
- lžička soli, pepř
- 1 paprika
- 1/2 lilku
- hrst strouhaného parmezánu
- čerstvá petrželka
- 3 kulaté cukety / 2 klasické



Jak na to:

Nejprve si vydlabeme cukety. Odkrojíme vrchní část se stopkou a vnitřek vydlabeme lžící až na pevnou část. Jde to úplně samo, prostě vnitřní dužina semínky musí pryč.

Vydlabané cukety dáme na plechu do trouby rozehřáté na 230°C podlité asi 2 cm vody a pečeme 20 minut.

Zatímco se nám cukety pečou, připravíme si bulgur. Na olivovém oleji si osmahneme cibulku, po chvíli přidáme prolisovaný česnek. V takto připraveném základu si krátce opečeme bulgur.

Konzervu sekaných rajčat přecedíme přes síto a zcezenou rajčatovou šťávu, dolijeme vodou tak, abychom získali 450 ml tekutiny, touto následně zalijeme bulgur a necháme vařit na mírné plameni po dobu 20 minut. Přidáme lžičku soli a pepř dle chuti. Do bulguru zamíří i konzervovaná rajčátka, která nám zbyla z konzervy a asi v polovině vaření i na drobné kostičky nakrájená paprika a lilek.

Když je bulgur už hezky uvařený a všechna tekutina vsáknutá, vmícháme do něj čerstvou nasekanou petrželku a dle potřeby ještě dochutíme. A s hotovou směsí pak šup do cuketek 😊.

Cukety naplníme bulgurovou směsí, posypeme parmezánem a dáme péct na dalších 20 minut do trouby vyhřáté na 180°C.