

Cukety plněné kroupami a ořechy

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- cukety 4 ks
- kroupy 200 g
- žervé 100 g
- ořechový olej 100 g
- vlašské ořechy 50 g
- tomatová šťáva 250 ml
- vývar 100 ml

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Kroupy opláchneme, namočíme přes noc ve vodě a pak je uvaříme doměkka ve stejné vodě, ve které byly namočený, scedíme a necháme okapat
2. Omyté cukety podélně rozkrojíme, lžící vydlabeme dužinu a ponecháme asi 1 cm vrstvu, vydlabanou dužinu nakrájíme na menší kousky a ořechy nasekáme na hrubo
3. Potom prochládlé kroupy smícháme se žervé, přidáme cuketu i ořechy, osolíme, opepříme, ochutíme citronovou šťávou, promícháme a směsí naplníme vydlabané cukety
4. Naplněné cukety naskládáme do ohnivzdorné misky, pokapeme olejem a tomatovou šťávou, podlijeme vývarem a v předehřáté troubě na 200 °C zapečeme asi 40 minut
5. Podáváme ozdobené mátou, s vařenými těstovinami a rajskou omáčkou.