

Cuketové plátky s nivou a tofu

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- cuketa 2 ks
- sůl 1 špetka
- niva 200 g
- tofu 200 g
- olej olivový 2 lžíce
- česnek sušený 1 lžička
- cibule 1 ks
- rajčátka cherry 4 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cukety omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky asi 1/2 cm široké. Plátky rozložíme na papírovou utěrku a lehce osolíme. Počkáme, než pustí přebytečnou šťávu.

Sýry nivu i tofu nakrájíme na obdélníky silné asi 5 mm.

Zapékací mísu potřeme olivovým olejem a vložíme do ní řadu cuketových plátků. Na ně dáme sýr nivu, pak znovu cukety a nakonec sýr tofu. Tak pokračujeme až do vyčerpání všech surovin.

Připravené cukety pokapeme zbylým olivovým olejem a vložíme do elektrické trouby vyhřáté na 200 °C, kde je zapékáme 20–25 minut.

Na talíři ozdobíme cibulí a cherry rajčaty. Podáváme teplé s bílým pečivem nebo s francouzskou bagetou.

Poznámka:

Tofu je sýr vyrobený ze sóji. Je pro náš organizmus velmi zdravý. Obsahuje vápník, hořčík a železo. Navíc má málo tuků a téměř žádný cholesterol.