

Plněné cukety

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

• **Na náplň**

- Velká cibule 1 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Bílé zelí 650 g
- Mrkev 2 ks
- Sůl - dle chuti 2 špetka
- Bulgur 180 g
- Kurkuma 1 lžička
- Zeleninový vývar 420 ml

• **Kromě toho**

- Mladé cukety 4 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Hustá zakysaná smetana 200 g
- Najemno nasekaná pažitka nebo naťová petrželka 2 lžíce

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Cibuli oloupeme, nadrobno nakrájíme a zpěníme na oleji v hluboké pánvi. Mezitím očistíme zelí a nakrájíme je na tenké nudličky. Mrkev očistíme a nahrubo nastrouháme. Obojí přidáme k cibuli a osolíme. Za stálého míchání společně restujeme dokuřupava asi 10 minut. Poté přisypeme bulgur,

promícháme a krátce opékáme. Vmícháme kurkumu a zalijeme vývarem, přikryjeme a na mírném ohni dusíme 12 - 15 minut. Sejmeme z ohně a pod poklicí necháme 10 minut dojít.

2. Cukety oloupeme a podélně skrojíme vrchní část a spodní opatrně vydlabeme. Potřeme je olejem a 15 minut zapékáme v předehřáté troubě na 200°C. Potom je naplníme připravenou směsí, zalijeme smetanou a při 180°C zapékáme 20-25 minut. Ozdobíme pažitkou či petrželkou.