

Zapečená cuketa s rajčaty a balkánským sýrem

Napsala: Jana Vašáková

Často od svých blízkých poslouchám, jak cuketa nemá žádnou chuť. Nenechte se zmást, podobně jako u ostatní „vodnaté“ zeleniny záleží i u cukety na způsobu přípravy. Lahodná je v salátě s hořčičným dressingem, na grilu nebo zapečená. Hodí se k sýru, masu, rybám, k bramborám, těstovinám a míchá se i s kuskusem nebo bulgurem. V kombinaci s čerstvým kořením a olivovým olejem patří mezi gurmánské speciality středomořské kuchyně. Kromě vody obsahuje cuketa lehce stravitelné sacharidy, vlákninu, karoteny, hořčík, fosfor, vápník, železo, měď, fluor a zinek. Z vitamínů především vitamín B, kyselinu listovou a niacin.

Recept na zapečenou cuketu s rajčaty a balkánským sýrem

Ingredience:

- 2 baby cukety
- 4 větší rajčata
- 2 jarní cibulky
- 150 g balkánského sýra
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- sůl a čerstvé oregano

Postup:

1. Omytou zeleninu nakrájejte na kolečka a vložte do pečící nádoby.
2. Přidejte utřený česnek se solí, nastrouhaný balkánský sýr, lístky oregana a olivový olej.
3. Promíchejte a nechte zapéct v předehřáté troubě na 180°C přibližně 20 minut.

Naše tipy:

1. Zapečenou cuketu s rajčaty a balkánským sýrem můžete podávat jako přílohu nebo samostatný chod.
2. Pokud budete mít baby cukety, krájejte je i se slupkou, získáte tak více výživových hodnot a zůstane hezky vcelku.
3. Místo balkánského sýra můžete použít i dezertní kozí sýr.

Další recepty:

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

[Jednoduchý pečený losos](#)

[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.