Recepty 6. 9. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Zapečený lilek s masovou směsí

URL článku: magazin/recepty/Zapeceny-lilek-s-masovou-smesi__s10007x11169.html

Lilek je skvělou a velmi univerzální surovinou, dodá vám mnoho prospěšných látek a lze ho připravit na mnoho způsobů. Vyzkoušejte například tento zapečený lilek s masovou směsí, který se skvěle hodí na večeři nebo jako lehčí oběd.

Lilek je zdrojem vlákniny, některých vitaminů (C, skupiny B, provitaminu A) a minerálních látek (zejména draslíku a hořčíku), bohatý je také na antioxidanty. Obsahuje velké množství vody, a proto je jeho energetická hodnota velmi nízká.

Masová směs pokrm obohatí o bílkoviny, hovězí maso je navíc velmi dobrým zdrojem železa. Maso si ale vždy raději namelte sami, u kupovaného mletého masa nemáte jistotu, jaké maso bylo použito, a bývá většinou velmi tučné. Masovou náplň je vhodné odlehčit zeleninou, kromě rajčat a papriky můžete využít i jiné druhy, které máte zrovna po ruce. Celý pokrm skvěle doplní mozzarella, která se řadí mezi méně tučné sýry a její výhodou je i nízký obsah soli.

Suroviny

lilek	700 g
paprika čerstva	400 g
rajčata pasírovaná	200 g
cibule	200 g
maso hovězí zadní	140 g
mozzarella	30 g
olej řepkový	20 g
česnek	10 g
bazalka	10 g
sůl	3 g
bobkový list	2 g
pepř	1 g

Postup

Lilky podélně rozpůlíme a vydlabeme dužinu. Maso nameleme. Papriku, cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi na troše oleje orestujeme namleté maso, po chvíli přidáme cibuli, česnek, červenou papriku a zbytek dužiny z lilku. Opékáme cca 5 minut, poté přidáme bobkový list a rajčatové pyré, ochutíme solí a pepřem a dusíme, dokud není maso měkké.

Hotovou směsí plníme lilky a dáváme do předem rozehřáté trouby, pečeme při 180°C cca 20 minut. Poté přidáme pokrájenou mozzarellu a necháme ještě 5 minut zapéct. Ozdobíme čerstvou bazalkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	477	56	954	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	26,6	3,1	53,2	-
sacharidy	g	41,7	4,9	83,4	-
z toho cukry	g	25,0	2,9	50,1	-
tuky	g	21,0	2,5	42,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,2	0,6	10,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	20,1	2,3	40,2	≥1,2 g/100 g
sůl	g	2,4	0,276	4,740	≤ 10,875g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz