



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 24. 9. 2013 | beda

Cuketové řezy

URL článku: magazin/recepty/Cuketove-rezy__s10007x7923.html

Cuketa a chléb tvoří základ lahodných cuketových řezů.



INGREDIENCE

12 plátek celozrnného chleba, bez kůrek 420 g
olej na vymazání 40 g

1 PORCE

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	2488 kcal	311 kcal/ 1306 kJ
bílkoviny	21,6 g	2,6 g
tuky	21,6 g	2,6 g
sacharidy	45,6 g	5,7 g



1 lžíce olivového oleje (na restování) 20 g
1 červená cibule, nasekaná 50 g
2 stroužky česneku, rozmělněné 10 g
3 plátky krůtí šunky 50 g
2 cukety, nastrouhané 300 g
sůl, pepř 2,5 g
strouhaný čedar (30%) 90 g
6 vajec 300 g
mléko 250 ml

Troubu předehřejte na 180°C. Chleby bez kůrky vyložte do lehce olejem potřené zapékací mísy o rozměrech 20x30 cm. Olej rozpalte ve velké pánvi s nepřilnavým dnem a osmahněte na něm cibuli, po chvíli i česnek a šunku. Pak přisypte strouhané cukety, opékejte 5 minut a pak vše osolte a opepřete. Směs navrstvěte na chlebový základ, posypte sýrem a zalijte vejci rozmíchanými v mléce. Pečte 30 minut. Podávejte zchladlé, nakrájené na čtverce.

Copyright © 2024

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