magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placement[Vegetariánství](#) 8. 3. 2023 | Pavla Vomastková

Plněné cukety s Magic Mince

URL článku: magazin/recepty/Plnene-cukety-s-Magic-Mince__s20145x20514.html

Hledáte tip na nutričně vyvážený vegetariánský recept? Pak pro vás jeden máme. Použili jsme v něm veganské mleté Magic Mince a věříme, že zachutná i vám.



- Veganské mleté **Magic Mince** je vyrobené ze sojové bílkoviny a je stejně univerzální jako tradiční mleté maso. Magic mince je obohacené o železo a vitamín B12 a udržuje si pevnou, šťavnatou texturu, ať už ho přidáte do jakéhokoli vašeho oblíbeného receptu.

- **Cuketa** je skvělá a oblíbená zelenina, která má nízkou energetickou hodnotu. Obsahuje vitamín C, vitamín K, vitamín B2, B6 a kyselinu listovou. Z minerálních látek jsou cukety dobrým zdrojem draslíku a manganu.

Ingredience:

Magic Mince od The Vegetarian Butcher	1 balení
menší cukety 2 ks	600 g
červená cibule 1 ks	200 g
česnek 3 stroužky	9 g
olivový olej 1 lžíce	15 g
krájená rajčata 1 plechovka	400 g
čerstvá bazalka 1 lžíce	10 g
čerstvé oregano 1 lžíce	10 g
sůl 1 lžička	5 g
pepř	0,5 g
veganský sýr	50 g

Postup

1. 

Cukety důkladně omyjte, rozkrojte podélně napůl a lžící z nich vydlabejte dužinu.
2. Cibuli si nakrájejte nadrobno a nechte na pánvi na lžíci olivového oleje zesklovatět.
3. Dužinu z cukety si nakrájejte na menší kostičky, česnek prolisujte.
4. Na pánev přidejte Magic Mince od The Vegetarian Butcher, osmahněte a přidejte plechovku krájených rajčat, dužinu z cukety, česnek, čerstvou bazalku, oregáno, sůl a pepř.

5. Směsí naplňte cukety a dejte péct na 180 °C do předehřáté trouby na cca půl hodiny.
6. Ke konci pečení posypejte strouhaným veganským sýrem.
7. Plněné cukety podávejte samotné nebo například s bramborovou kaší.

Tento recept vznikl ve spolupráci s The Vegetarian Butcher.

cuketa plněné cukety recept bez masa rostlinná alternativa masa rostlinná strava rostlinné bílkoviny The Vegetarian Butcher veganský recept vegetariánský recept vitamin B12 železo

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz