



Plněná grilovaná zelenina

Ingredience:

300 g mleté maso mix

3 ks vejce

30 g parmezán

50 ml olivový olej

2 stroužky česneku (nastrouhaný)

4 ks cuketa (4ks vydlabeme a na 2 minuty ponoříme do vroucí vody)

5 ks cibule

2 ks lilky

6 ks rajčata (4 ks vydlabeme a 2 ks ponoříme na 1 minutu do vroucí vody a oloupeme)

hrst plocholisté petržele (nasekaná)

černý pepř (čerstvě namletý)

sůl

Postup:

Vybereme v obchodě menší kusy zeleniny – cibule, lilku, cukety a rajčat. Zeleninu vydlabeme menším nožičkem a vyrobíme tzv. lodičky. Odkrojené vršky zeleniny schováme a následně použijeme jako „pokličky“ na upečenou zeleninu. V kastrolu s tlustším dnem na olivovém oleji opečeme cibuli a česnek (cca 5 minut). Přidáme mleté maso, 2 nakrájená rajčata zbavená slupky a 10 minut necháme bez podlévání na slabém ohni dusit. Osolíme, opepříme a dáme stranou. Do této směsi dáme vejce, parmezán a nasekanou petržel. Dobře promícháme. Připravenou zeleninu touto směsí naplníme a dáme na rozpálený gril na 10 minut dopéct. K tomuto jídlu můžeme podávat salát nebo pečené brambory.

