



Zapečené cuketové rolky

Šťavnaté cuketové plátky plněné bramborovou směsí. Tyto cuketové rolky již při prvním zakousnutí nám v ústech nahromadí trávicí sliny a vyvolají v nás dokonalý gurmánský požitek.

Cibule je zeleninou se silnými léčivými účinky jako má česnek. Cibule má protizánětlivé a antibakteriální účinky a může pomoci při nachlazení, kašli a zánětech. Látky obsažené v cibuli (flavonoidy) chrání jaterní buňky před poškozením volnými radikály.

Počet porcí: 20 rolek

Seznam ingrediencí

- 1 ks větší cukety
- 460 g brambor
- 1 ks cibule
- 2 PL slunečnicového oleje
- 1 PL libečku
- 1 ks zeleninového bujónu
- ½ ČL kurkumy
- 100 g špaldové krupice
- 2 stroužky česneku
- 2 stonky jarní cibulky
- sůl, pepř
- ½ ČL bylinek na posypání rolek
- 1 PL olivového oleje na potření rolek

Postup

1. Oloupanou cibuli nakrájíme na drobné kostičky a orestujeme na slunečnicovém oleji.
2. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme do kastrolu k restované cibuli. Zalijeme vodou tak, aby brambory byly téměř ponořené. Přidáme zeleninový bujón, kurkumu, libeček a vaříme do poloměkka.
3. Přidáme špaldovou krupici, promícháme a vaříme 15 minut na mírném ohni, aby se nám krupice provařila.
4. Vypneme plamen přidáme sůl, pepř, nastrohaný česnek, na kolečka nakrájenou jarní cibulku a šťouchadlem na brambory směs rozštoučáme. Vznikne nám hustá hmota.
5. Troubu si předehřejeme na 190 °C.
6. Škrabkou na brambory loupeme cuketu tak, aby nám vznikly dlouhé slabé plátky. Dva plátky cukety dáme lehce přes sebe. Na kraj cuketového plátku dáme polévkovou lžící bramborové směs a rolujeme do válečku.
7. Do vymazané pečicí mísy stavíme rolky vedle sebe. Potřeme olivovým olejem a posypeme bylinkami.
8. Pečeme 30 minut 190 °C.