

PLNĚNÝ LILEK

1 kg lilku • sůl • 200 g vepřového bůčku • 50 g rýže • 100 g cibule • 250 g rajčat • 200 g žampionů • 1 stroužek česneku • 2 g mleté sladké papriky • 1 g mletého černého pepře • špetka mletého kmínu • 5 g petrželky • 100 ml masového vývaru • 100 g ementálu • 200 ml zakysané smetany • 40 g solamylu • 40 g rajčatového protlaku • špetka cukru

Lilek neloupeme, omytý podélně rozpůlíme, vydlabeme a osolíme. Dřeň nakrájíme na kostičky, osolíme. Bůček nakrájíme na kostičky a opečeme dokřupava. Přidáme rýži a 100 ml vody, 10 minut dusíme. Cibuli nakrájíme na kostičky. Oloupaná rajčata nakrájíme na kostičky, houby očistíme, pokrájíme. Vše přidáme k rýži spolu s kostičkami lilku. Zeleninovou rýži okořeníme, 5 minut dusíme a smícháme s petrželkou. Směsí naplníme lilek. Obě půlky těsně vedle sebe dusíme ve vývaru. Lilek posypeme strouhaným sýrem, krátce zapečeme. Do výpeku přidáme protlak, špetku cukru, zahustíme solamylem a zjemníme smetanou. Necháme přejít varem. Lilek podáváme politý omáčkou.

100 g = B - 3 g, T - 8 g, S - 5 g, kcal - 101

PLNĚNÁ RAJČATA

500 g středně velkých rajčat • 100 g šunky od kosti • 2 kyselá jablka • 1 citrón • 100 g celeru • 100 g sterilovaného hrášku • petrželová nať
Zálivka: 150 g bílého jogurtu • 80 g oleje • mletý bílý pepř • sůl • citrónová šťáva

Rajčata omyjeme a z jedné třetiny odřízneme vršky. Vydlabeme dužninu a dáme do salátové mísy. Šunku nakrájíme na kostičky. Jablka očistíme, nastrouháme na hrubším struhadle a pokapeme šťávou z půlky citrónu. Celer uvaříme ve slané vodě s trochou octa a vychladlý jemně nastrouháme. Do mísy přidáme šunku, jablka, celer, hrášek a zalijeme jogurtem smíchaným s olejem, solí, pepřem, 3 lžícemi citrónové šťávy a nasekanou natí. Vše zlehka promícháme, rajčata naplníme salátem a dáme na několik hodin do ledničky.

100 g = B - 4 g, T - 7 g, S - 6 g, kcal - 107

