

Zapečený lilek se sýrem



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Začíná letní sezóna a my máme chuť na něco lehčího. Co třeba lilek zapečený se sýrem cottage a parmezánem? Nejen, že je velmi snadný na přípravu a chutný, ale v jedné porci obsahuje tento recept 20 gramů bílkovin. Recept si můžete dopřát od 3. fáze keto diety nebo poté na udržení váhy.

Co potřebujete (2 porce):

- 1 lilek
- 2 rajčata
- 300 g Cottage
- 2 lžíce strouhaného parmezánu
- ½ jarní cibulky
- Bazalka
- ½ stroužku česneku
- Lžíce olivového oleje

Jak na to:

1. Lilek omyjeme a nakrájíme na kolečka cca 0,5 cm. Osolíme a necháme vypotit asi 30 minut. Potom naskládáme na plech vyložený pečícím papírem tak a necháme péct v troubě předehřáté na 200°C dokud nezměknu. Cottage necháme v jemném sítku odkapat.

2. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kousky. V hrnci rozeřejeme lžící oleje, přidáme nadrobno nakrájenou jarní cibulku a česnek. Po chvíli přidáme rajčata a vaříme 15 minut. Nakonec osolíme a přidáme pár lístků bazalky.

3. Na předpřipravené plátky lilku vložíme rajčatovou směs, Cottage a bazalku. Pečeme půl hodiny na 200

°C. Potom můžeme ihned podávat.