



Ingredience

- NIKAL Omega-3 olej s bazalkou
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL BIO Boloňská omáčka
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 4 středně velké cukety
- 400 g jogurtu
- pár nasekaných lístků bazalky
- 400 g celozrnné bagety

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Italské plněné cukety



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 160°C (z obou stran).

Najemno nakrájíme cibuli a česnek a dosklovata je osmažíme ve dvou lžících **NIKAL Omega-3 olej s bazalkou**. Přidáme najemno nakrájené kostičky červené a žluté papriky.

4 středně velké cukety podélně rozkrojíme a vydlabeme lžící. Od kraje necháme asi 1 cm cukety. Vnitřek cuket nakrájíme najemno a přidáme do paprikové směsi. Vše společně restujeme a přidáme sůl, pepř a **NIKAL BIO Italské koření**.

120 g **NIKAL BIO Boloňská omáčka** smícháme se 400ml vody a necháme 2-3 minuty vařit. Poté smícháme s paprikovou směsí. Nakonec touto směsí naplníme cukety a dáme na asi 30 minut do trouby.

Mezitím smícháme 400g jogurtu s nasekanými lístky bazalky a ochutíme solí a pepřem.

Vyjmeme z trouby cukety, nachystáme na talíř a pokapeme **NIKAL Omega-3 olej s bazalkou**. Servírujeme s jogurtem a lístky bazalky. K tomuto pokrmu se skvěle hodí celozrnná bageta.

Tip: Tento pokrm lze připravit také z lilku.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15 g tuk • 84,9 g sacharidy • 28,1 g bílkoviny
11 g vlákniny • Energetická hodnota 571 kcal