



Ingredience

- NIKAL Přírodního olivového oleje Extra
- NIKAL Rajčatové pesto
- 8 masitých rajčat
- 100g sýru Feta
- 1 malá cuketa
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku

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.

Pečená rajčata plněná zeleninou a pestem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. Z masitých rajčat odřežeme vršky a vydlabeme je lžící.

100g sýru Feta nakrájíme na kostičky. Očistíme cuketu, papriky a oloupeme cibuli. Vše nakrájíme na kostičky, poté oloupeme česnek a nasekáme najemno.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžíce NIKAL Přírodního olivového oleje Extra, přidáme nasekaný česnek a cibuli a opečeme dosklovata. Přidáme kostičky zeleniny a necháme smažit spolu s cibulí asi 3 minuty. Poté necháme zeleninu trochu zchladnout. Přidáme kostičky sýru Feta a zamícháme. Přidáme 2 lžíce NIKAL Rajčatového pesta a velmi dobře vše promícháme. Zeleninu smíchanou s pestem plníme do vydlabaných rajčat a dáme je poté do zapékací misky. Přes rajčata položíme jejich odříznutý vršek a pokapeme je 2 lžícemi NIKAL Přírodního olivového oleje Extra. Dáme do trouby asi na 15 minut, vyjmeme a můžeme servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,6 g tuk • 16,7 g sacharidy • 10,1 g bílkoviny
7,3 g vlákniny • Energetická hodnota 262 kcal