Recept na zapečenou, skoro vegetariánskou cuketu s fazolemi

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-zapecenou-skoro-vegetarianskou-cuketu-s-fazolemi.html

Na přelomu léta a podzimu je všude plno cuket. Jak ve vaší zahrádce, tak v obchodě, kde cukety mají v tuto dobu velmi příznivé ceny. Zkuste něco netradičního, ale něco chutného. Tenhle recept vás určitě potěší.

Suroviny na přípravu skoro vegetariánské cukety

Rozpočet surovin je na 6 porcí

- 1 větší cuketa
- 1 plechovka naložených fazolí Heinz v tomatové omáčce
- 2 středně velké cibule
- 1 velké rajče
- 2 mrkve nakrájené na kolečka
- 6 – 10 malých cherry rajčátek
- 2 stroužky česneku
- 100 anglické slaniny
- 1 vrchovatá polévková lžíce Solamylu
- 3 polévkové lžíce nastrouhaného sýru parmazán, pecorino nebo sýru Grana Padano
- 1 čajová lžička sádla
- Olivový olej
- Mořská hrubozrnná sůl
- Trochu kmínu
- 2 čajové lžičky koření „Česnekové kotlety“ (od Koření od Antonína)
- 4-5 větviček čerstvého tymiánu
- 1 větvička rozmarýnu
- 1 bobkový list (čerstvý nebo sušený)

Dále budeme potřebovat

- Miska na fazole
- Pánev na dušení směsi
- Pekáč na zapečení

Postup přípravy zapečené cukety

Nejprve si připravíme pekáč. Do pekáče nalijeme 3-4 polévkové lžíce olivového oleje a na dno pekáče poklademe vypraný tymián a rozmarýn.

Přidáme velké rajče nakrájené na tenké plátky, 1 cibuli nakrájenou na osminky, mrkev pokrájenou na kolečka a nařezaný čerstvý bobkový list - sušený postačí nalámat.

Zapneme troubu na 200 stupňů a pekáč tam vložíme.

Vezmeme si pánev. Do pánve vložíme anglickou slaninu nakrájenou na kostičky a přidáme sádlo a celou cibuli pokrájenou na jemno. Dále přidáme nadrobno nasekaný česnek, kmín, malá rajčátka nakrájená na čtvrtky.

Vše společně podusíme o krapet více než do sklovata (řídíme se podle cibule).

Nakonec přidáme směs koření „Česnekové kotlety“, promícháme a zdroj tepla vypneme.

Vezmeme si misku, do které si vyklopíme obsah konzervy fazolí v tomatové omáčce a vidličkou je trochu rozmačkáme.

K rozmačkaným fazolím přidáme polévkovou lžíci Solamylu, 2 lžíce nastrouhaného sýra, 1 lžičku směsi koření „Česnekové kotlety“ a veškerou osmaženou směs z pánve – samozřejmě bez přebytečného tuku (ten přijde do pekáče na zapečení).

Směs zamícháme a dle chuti dosolíme.

Přebytečný tuk tedy přidáme do předehřátého pekáče, který jsme si vyndali z trouby.

Připravíme si cuketu, kterou nakrájíme na kolečka asi 2,5 cm silná.

Vytvoříme si z plátků cukety takové mističky.

Nožem obkrojíme středovou oblast kolem jádřince, ale ne až úplně skrz a lžičkou jádřinec odstraníme. Vespodu musíme nechat tenounkou vrstvičku.

Dno mističek posolíme hrubozrnnou solí, přidáme tam trochu strouhaného sýra a navršíme připravenou fazolovo-zeleninovou směs. Navrch opět špetku strouhaného sýra.

Takto připravená kolečka vložíme do již rozehřátého pekáče, trochu podlijeme vodou a pečeme na 200 stupňů cca 50 minut.

Lze podávat s bramborem, domácím cuketovým chlebem, topinkami, vdolky, rozpeky, plátky večky, nebo jen tak samostatně.

Nejdůležitější poznámka nakonec: Takto upravené fazole nenadýmají!