Recept na plněné cukety v rajské omáčce s těstovinami

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-plnene-cukety-v-rajske-omacce-s-testovinami.html

Plněné cukety v rajčatové omáčce s těstovinami miluju. Příprava je jednoduchá a chuťový efekt je nepopsatelný. V sezoně cuket je to levné, rychle připravené a chuťově výtečné jídlo.

Na přípravu 4 – 5 porcí plněných cuket s masovými kuličkami budeme potřebovat

- 3 mladé cukety (cca 200 g každá)
- 300-400 g mletého masa (vepřové+hovězí)
- 1 středně velkou cibuli
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 700 g/690 ml italské rajčatové omáčky s bazalkou - sugo (prodává LIDL)
- 20 g strouhaného parmezánu
- 1 celé syrové vejce
- 100 g strouhanky
- Hrst nasekané petrželky
- 1,5 dl teplé vody
- Sůl
- Hladká mouka na obalení masových kuliček
- 2-3 čajové lžičky krupicového cukru
- Širokou pánev s poklicí (minimální průměr 28 cm)

Postup přípravy plněných cuket a s masovými kuličkami v rajské omáčce

Z každé cukety odkrojíme oba konce a rozdělíme ji na tři stejně velké kusy. Cukety neloupáme. Měkké jádřince z cuket opatrně vydlabeme, třeba lžičkou. Z každé cukety budeme mít 3 trubičky.

Vydlabané jádřince nevyhazujeme, nasekáme je na drobno a vložíme do mísy. Přidáme k nim mleté maso, hrst nasekané petrželky, 1 čajovou lžičku soli a promícháme.

Vydlabaný vnitřek cuket dále využijeme do masové směsi.

Do směsi rozklepneme vajíčko, přisypeme nastrouhaný parmezán a strouhanku. Směs důkladně promícháme a ochutnáme, zda je dostatečně slaná.

Směsí naplníme připravené cuketové trubičky. Ze zbytku masovo zeleninové směsi později uděláme kuličky.

Do pánve nalijeme 2 polévkové lžíce olivového oleje a necháme zahřívat.

Cibuli nakrájíme na drobné kostičky a vhodíme je do horkého tuku. Cibuli za občasného promíchání smažíme asi 5 minut. Nesmí zhnědnout nebo se pálit.

K usmažené cibuli do pánve přilijeme 700 g rajčatové omáčky (celou láhev) a necháme 1 minutu povařit. Nyní do omáčky vyskládáme naplněné cukety, přilijeme 1,5 dl teplé vody a zakryté necháme 15 minut dusit. Za tuto dobu trubičky několikrát obrátíme.



Plněné cukety v omáčce
Zdroj: Marcela Hackerová

Než uplyne zmíněných 15 minut, připravíme si kuličky ze zbytku směsi. Vlhkými dlaněmi vytvoříme kuličky velikosti golfového míčku a každou obalíme v hladké mouce.

Po patnácti minutách vložíme do pánve k cuketám připravené kuličky a pod pokličkou je dusíme společně dalších 20 minut. Za tuto dobu kuličky i plněné cukety několikrát obrátíme.

Bude-li se nám zdát omáčka hustá, přidáme naběračku vody z těstovin nebo teplé vody. Chuť omáčky doladíme 2-3 lžičkami krupicového cukru. Omáčka ale nesmí být sladká.

Ideální přílohou jsou samozřejmě těstoviny. Pamatujte si, že těstoviny nesmí nikdy čekat na omáčku.