

Recepty



Lilkový tatarák

Ingredience

lilek: **1** ks
cibule: **1** ks
rajčata: **2** ks
česnek - stroužky: **1** ks
olivový olej
worchester
chilli omáčka
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Lilek omyjeme a nakrájíme na plátky. Po obou stranách posolíme a necháme vypotit asi 20 minut, aby nebyl hořký. Cibuli nakrájíme na kostičky, rajčata...

Lilkový "tatarák" - recept

Lilek omyjeme a nakrájíme na plátky. Po obou stranách posolíme a necháme vypotit asi 20 minut, aby nebyl hořký. Cibuli nakrájíme na kostičky, rajčata si nejdříve spaříme a potom oloupeme a nakrájíme.

Vypocení lilek omyjeme, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na kostky. Na pánvi rozežřejeme olej, zlehka na něm zpěníme cibulku, ke které pak přidáme i lilek. Zeleninu chvíli restujeme, pak přidáme i rajčata. Směs osolíme a opepříme a necháme smažit, dokud nezměkne.

Dochutíme worchesterem, chilli a prolisovaným česnekem. **Lilkový "tatarák"** necháme vychladit a podáváme na pečivu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí