

Cuketový nákyp

Suroviny: 1 střední cuketa, 1 svazek ředkviček, 1 menší cibule, 3 stroužky česneku, 1/2 vaničky tvarohu, 3-4 vejce, 100 g uvařené quinoi, 60 g strouhané mozzarely light, sůl, pepř, kari, sušená paprika (i jiné koření podle chuti)

Postup: cuketu, ředkvičky, cibuli a česnek nastrouháme najemno, lehce prosolíme a necháme „vypotit“. Mezitím si smícháme ostatní ingredience. Po chvíli ze zeleniny vymačkáme přebytečnou vodu, přidáme do připravené směsi a pořádně promícháme. Troubu necháme přehřát na 180 °C. Formu vymažeme olivovým olejem, přidáme nákyp a pečeme přibližně 40 minut (podle toho, jak vysokou vrstvu nákypu máte).

