



Cuketačky s cuketovo-fíkovou salsou

vegetariánský

Středně obtížné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

2 cukety (520 g)
 1 větší hruška (200 g)
 600 g celozrnné mouky
 (špaldové, pšeničné)
 60 g pohankových vloček
 3 lžíce chia semínek
 2 biovejce
 hrst čerstvého oregana nebo
 1/2 lžičky sušeného
 2 stroužky česneku
 2 cibule
 1 lžička himálajské soli
 řepkový olej na smažení
 50 g sušených fíků
 1 lžíce olivového oleje
 2 lžíce krémového balzamik

Jak na to?

1. Připravte těsto na placičky: nastrouhejte větší cuketu (cca 320 g) a oloupanou hrušku do mísy. Jednu cibuli nakrájejte na kostičky a přidejte k cuketě s hruškou. Přisypte vločky, mouku i chia semínka, prolisujte česnek, přidejte vejce, osolte, přihodte čerstvě nasekané oregano. Promíchejte a nechte 10 minut odležet, aby vločky a chia nasály tekutinu.
 2. Vytvarujte malé placky a opékejte na oleji 4 minuty z každé strany. Nebo můžete péct v troubě - potřete olejem, položte na pečicí papír a pečte 20 minut při 200 °C.
 3. Připravte salsu: druhou cibuli nakrájejte na kostičky, fíkům odkrojte tvrdší stopku a nakrájejte na proužky, menší cuketu (cca 200 g) nakrájejte na tenčí hranolky. Na olivovém oleji nechte zesklivatět cibulku, pak přidejte fíky a po chvíli cuketu. Opékejte za občasného míchání 10 minut. Zalijte balzamikem a dobře promíchejte.
- Cuketačky podávejte proložené salsou spolu se snítkou čerstvého oregana.