

Pečený lilek plněný kuskusem, zapečený parmazánem

Cuisine: Czech
Food category: Vegetables

Author: Pavel Gaubmann
Company: Retigo



Program steps

Preheating: 195 °C

1	 Hot air	 0 %	 Termination by time	 00:15 hh:mm	 180 °C	 90 %	
2	 Combination	 30 %	 Termination by time	 00:07 hh:mm	 140 °C	 60 %	
3	 Hot air	 0 %	 Termination by time	 00:10 hh:mm	 220 °C	 80 %	

Ingredients - number of portions - 10		
Name	Value	Unit
Lilek	5	pcs
olivový olej	100	ml
Sůl	20	g
Pepř	2	g
Kuskus	500	g
Paprika červená	150	g
Žampiony	150	g
Zeleninový vývar	750	ml
Tymian čerstvý	5	g
Parmazán	100	g
Gouda	100	g

Directions

Lilek omyjeme, rozřízneme na dvě poloviny, lehce posolíme, nacháme vypotit, poté osušíme, nařízname dužinu osolíme, opepříme, potřeme olivovým olejem, položíme dužinou na pečicí plech. Červenou papriku, žampiony nakrájíme na drobné kostky, osolíme, pokapeme olivovým olejem, vložíme do konvektomatu společně s lilkem a pečeme 15min. na 180°C. (papriku a žampiony výjmemme cca po 7minutách. Lilek necháme vychladnout, oddělíme dužinu od šlupky. Dužinu lilku rozkútrujeme.

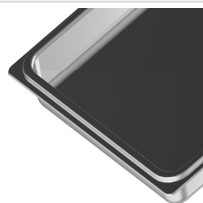
Směs - Do misky vložíme kuskus, zakápneme olivovým olejem, promícháme, zalijeme vroucím zeleninovým vývarem, přikryjeme potravinovou folii, necháme odstát, cca 5 min. Poté přidáme, dužinu lilku, pečenou papriku, žampiony, nastrouhaný sýr gouda 40%, tymián, osolíme, opepříme vše důkladně promícháme.

Směs plníme do šlupky lilku, posypeme nastrouhaným parmazánem, pokládáme na plech a pečeme do zlatova. 1 krok - 140°C kombi 30%pára, 60% ventilátor, 2 krok - 220°C pečení 10min.

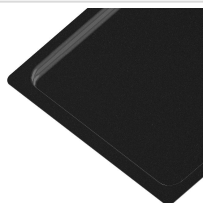
Recommended accessories



Enameled GN
container



GN container Stainless
steel full



Vision Bake