Zapečené zeleninové misky (Sataráš)

https://www.varimesmarcelou.cz/zapecene-zeleninove-misky-sataras

Zapečené zeleninové misky jsou variací balkánského pokrmu Sataráš nebo také Šakšuky. Misky jsou naplněné zeleninou, kousky masa a sýra. Vše je dekorováno vajíčkem a kořením.

Řekla bych, že při přípravě dokonale zužitkujete zbytky z ledničky a využijete i cuketovo – rajčatovou invazi na vaší zahrádce. Zapečené zeleninové misky jsou chuťově výborné a velmi syté. Recept jsem si přivezla z dovolené v Chorvatsku a upravila jsem si ho podle svých představ.

Na přípravu 2 zapékacích misek (průměr 8 cm a výška 6 cm) budeme potřebovat

- 200 g mladých cuket nakrájených na menší kostičky, nasolených a vypocených
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- Trochu nasekaného rozmarýnu
- 1 sušené rajče naložené v olivovém oleji, pokrájené na malé kousky
- 3 kuličky nadrceného pepře
- Špetka kari koření

Do každé misky přidáme

- 50 g nasekaného upečeného masa (měla jsem zbytky grilovaného kuřete)
- 1 zralé rajče nakrájené na plátky
- Plátek jakéhokoli sýra (měla jsem Hermelín), překrojený na 3 části
- 1 vejce
- Sůl a nahrubo mletý či drcený pepř
- Tuk na vymazání misek
- Strouhanku na vysypání

Pečeme na 200 °C 20 minut

Postup přípravy zapečených zeleninových misek

Do horké pánve nalijeme olivový olej, nasekaný rozmarýn, kousky sušeného rajčete a nadrcené kuličky černého pepře. Promícháme a přidáme kostičky vypocené cukety a špetku kari. Mícháme a smažíme na pánvi do změknutí, cca 10-15 minut. Záleží na stáří cukety. Pánev s měkkou cuketou odstavíme.

Jak vypotíme cuketu? Nakrájenou ji na sítku posolíme, a za občasného prohození necháme asi tak jednu hodinu vypotit.

Mističky vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Do každé misky nasypeme polovinu připravené a měkké cukety. Ujistíme se, že cukety mají tu správnou slanost.



Na cukety přidáme nasekané maso, na maso položíme plátky nakrájeného rajčete. Na plátky rajčat položíme sýr (měla jsem Hermelín), stačí jen jeden plátek, překrájený na 3 kusy. Na sýr rozklepneme syrové vajíčko. Vajíčko posolíme a dozdobíme nadrceným barevným pepřem.



Misky vložíme do vyhřáté trouby na 200 °C (lepší je misky položit na menší plech) a pečeme po dobu dvaceti minut.

Za poměrně krátkou dobu jsme vykouzlili výbornou večeři či oběd. Stačí přidat pečivo nebo toasty a máme hotovo.

Pokud máte více strávníků, stačí všechny suroviny vynásobit. A na plech do vyhřáté trouby se naplněných misek dá vložit více, než je dvě. Jednoduché, co říkáte.

