

Lieknasis cukinijų apkepas



Gaminimas

1. Cukinijas sutarkuokite, pagardinkite druska ir pipirais, palikite stovėti 5 min. Po to cukinijas perkelkite į kiaurasamtį ir gerai nuspauskite skystį.
2. Jogurtą, kiaušinį ir miltus išplakite, sūrį sutarkuokite, galite įdėti šiek tiek mėgstamų prieskonių, ar lengvai pabarstyti druska.
3. Kepimo skardoje sluoksniuokite ½ cukinijų, ant jų ½ sūrio, ¼ padažo, tada likusias cukinijas, padažą, ant jų dėliokite parūkytos antienos gabalėlius ir kepkite uždengę aliuminio folija apie 30 min. iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.
4. Pabarstykite sūriu ir dar kepkite apie 15 min. Skanaus!



Atgal į receptų sąrašą

Dėkojame [Lieknos bitės](#) už receptą!



INGREDIENTAI

80 g.	KITCHEN me sūdyta-parūkyta antienos filė
4 vnt.	Mažos cukinijos
250 ml.	Natūralus jogurtas
1 vnt.	Kiaušinis
2 v.š.	Speltos miltai
100 g.	Saldaus pieno sūris arba mocarela