

Úžasně vláčná Cuketová bábovka

Taky se vám urodilo příliš mnoho cuket a nevíte co s nimi? Nebo hledáte odlehčený recept na nějaký sladký, ale alespoň trochu zdravý zákusek? Ať už máte cuketu z obchodu nebo vypěstovanou doma z vlastní zahrádky, tak tenhle recept vás zaručeně nadchne. Na bábovkách mi vždy trochu vadilo, že bývají poměrně suché. Tato, cuketová, je ale natolik vláčná, že si ji okamžitě zamilujete! A na konci receptu vás ještě čeká BONUS v podobě receptu na fantastické CUKETOVÉ ZELÍ! Takže určitě čtěte až do konce!



Suroviny:

Těsto na bábovku:

- 1,5 hrnku polohrubé mouky
- 1 hrnek krupicového cukru
- 2 vejce
- 1/2 hrnku mléka
- 1/4 hrnku oleje
- 1 hrnek nastrouhané cukety
- 1/2 hrnku strouhaných ořechů
- 1 vanilkový cukr
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- 1 lžice kakaa
- špetka soli

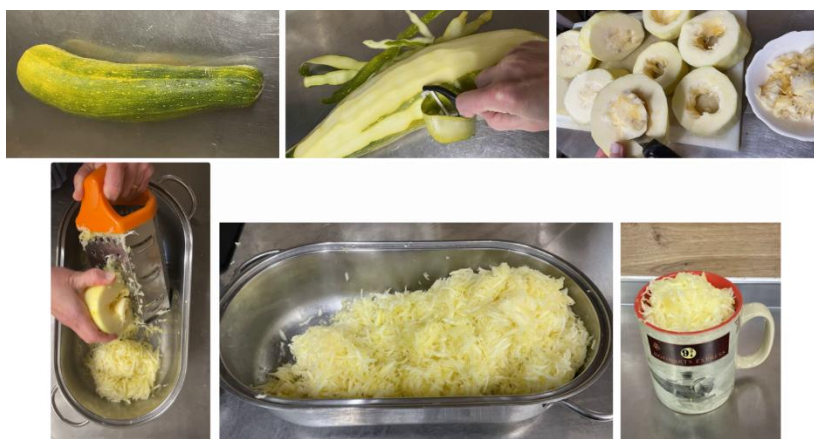


Podle chuti (nemusí být):

- 1 lžička skořice nebo perníkového koření
- rozinky, kousky ořechů, kandovaný citron nebo pomeranč

Na potřetí horké bábovky:

- 1) rozpuštěné máslo
- 2) rozpuštěné máslo+cukr+rum
- Poté můžeme polít i čokoládou.

**Postup:**

1

Celou cuketu oloupáme, nakrájíme na plátky, vyndáme jadřince a cuketová kolečka nastrouháme najemno. Na bábovku si dměříme 1 hrnek. Ze zbytku můžeme udělat skvělé cuketové zelí k masu (recept jako bonus přidávám na konci receptu!)

2

Veškeré suroviny na bábovku spolu s nastrouhanou cuketou smícháme dohromady, až vznikne polotekuté těsto. Do těsta můžeme přidat rozinky, kousky ořechů nebo kandované ovoce.



nebo

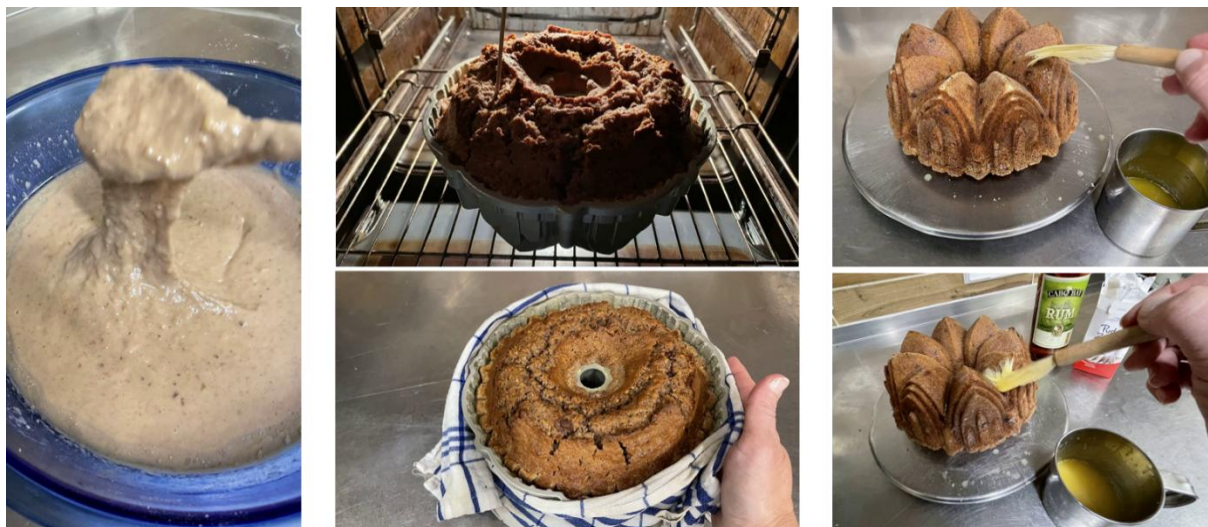


3

Vymažeme bábovkovou formu tukem a vysypeme ji hrubou moukou, najemno mletou strouhankou nebo kokosem nebo celou formu vystříkáme speciálním sprayem: "Back-Trennspray".

4

Přehřejeme troubu na 180°C.



5

Těsto vlijeme do formy, strčíme do vyhřáté trouby a plamen zmírníme na 160°C. Pečeme asi 45 minut podle velikosti a hloubky bábovkvé formy.

5

Když už chceme bábovku vyklopit, tak si nejprve připravíme dvě utěrky a namočíme je do studené vody. Mokrý a studené utěrky omotáme kolem rozpálené bábovkové formy a chvíli ji takto chladíme. Utěrky namočíme ještě jednou nebo dvakrát a rozprostřeme je po celé ploše formy. Docílíme tím toho, že rozpálené těsto se formě po stranách lehce zcukne a tím se od formy odlepí. Poté na ni přiložíme podložku a formu i s podložkou rychle otočíme. Bábovku tím na podložku vyklopíme a pokud jsme formu předtím dobře vymazali a nyní dobře zchladili, tak jsme nyní právě získali dokonalou bábovku!

Dokončení:

7

- Po vytažení ještě teplou bábovku potřeme rozpuštěným máslem.
- Po jejím vychladnutí ji ještě potřeme kašičkou, kterou si vytvoříme smícháním rozpuštěného másla, cukru a rumu.
- Před podáváním na stůl ještě můžeme bábovku poprášit moučkovým cukrem.
- Na konec ji můžeme polít čokoládou, ale je skvělá i bez ní!



BONUS**Výborné cuketové zelí k masu:**

Jistě Vám zbylo plno nastrouhané cukety, tak tady je slibovaný recept na fantastické zelí, které z ní můžete snadno a rychle udělat:

- Nastrouhanou cuketu povařím v troše vody (max. však 1 dcl).
- Zvlášť vedle na másle osmažím cibulku do hněda.
- Na cibulku hodím povařenou cuketu a přidám sůl, kmín, ocet a cukr (poměrně dost) tak, aby zelí bylo sladkokyselé.
- Podáváme místo klasického bílého zelí k masu a knedlíkům. Zelí je úžasně jemné a dobré!

Dobrou chuť!

