



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanne kwiaty cukinii z kaszą jęczmienną i ricottą



Zapiekanne kwiaty cukinii z kaszą jęczmienną i ricottą

★★★★★ (6)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

259 kcal / 1 porcję (138 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 187.90 kcal 9.4%	🍗 Białko 10.02 g 20.04%	🍞 Węglowod. 18.62 g 6.9%	🥑 Tłuszcze 8.91 g 12.73%	🌾 Błonnik 1.72 g 6.88%	GDA 9.4%
--	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 50g
- Serek ricotta - 100g (5 łyżek st. ółowych)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryczka chili - 5g (1/4 sztuki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 20g (4 gałązki)
- Mozzarella - 60g (4 plasterki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kwiaty cukinii dokładnie umyj i osusz ręcznikiem. Kaszę jęczmienną gotuj 2 minuty krócej niż zalecono na opakowaniu.

KROK 2: W oddzielnej misce wymieszaj serek ricotta, pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, ostrą papryczkę, bazylię oraz ugotowaną kaszę. Wymieszaj i rozdrobniej wszystko tak, by powstała dość gładka masa.

KROK 3: Pod koniec mieszania dodaj posiekane, świeże liście bazylii. Dokładnie włączaj je w masę serową.

KROK 4: Faszeruj łyżeczką wnętrze kwiatów cukinii i odkładaj je kolejno na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Gdy już wszystkie kwiaty będą nafaszzerowane posyp je startą mozzarellą.

KROK 5: Wstaw danie do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i zapiekaj ok 20 minut.

Smacznego!

