



## Pomidor faszerowany kaszą jaglaną i warzywami

★★★★★(3)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**342 kcal** / 1 porcję (339 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>101.02 kcal</b> 5.05%	Białko <b>2.77 g</b> 5.54%	Węglowod. <b>15.96 g</b> 5.91%	Tłuszcze <b>3.51 g</b> 5.01%	Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>5.05 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Pomidor - 300g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cukinia - 125g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor suszony - 42g (6 sztuk)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Kurkuma - 1g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidory dokładnie umyj, osusz i odetnij za pomocą ostrego noża część górną (najlepiej z zieloną szypułką). Wydryluj gniazdo nasienne i usuń wszystkie pestki, a pozostałą część przełóż do miski.

**KROK 2:** Umyj i osusz cukinię. Pokrój ją w bardzo drobną kosteczkę, uprzednio usunąwszy całkowicie pestki (do przepisu potrzebujemy jedynie miąższ). Wsyp do miski i zamarynuj ją w oliwie i przyprawach. Dopraw pieprzem do smaku.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, a następnie podsmaż na nim cukinię przez około 2-3 minuty. Po tym czasie dodaj pokrojony miąższ z pomidora, suszone pomidory oraz drobno pokrojoną cebulkę. Na sam koniec dołóż przeciśnięty przez praskę czosnek.

**KROK 4:** Do warzyw dodaj kaszę jaglaną, wymieszaj i podduś całą masę około 2-3 minuty. Przełóż ją do miseczki.

**KROK 5:** Napełniaj wydrylowane pomidory przygotowanym farszem, przykryj odciętym poprzednio wierzchem i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 15-20 minut.

*Smaczniego!*

