



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną z sosem z tahini



Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną z sosem z tahini

★★★★★(4)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (362 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.61 kcal 5.03%	Białko 3.75 g 7.5%	Węglowod. 14.51 g 5.37%	Tłuszcze 3.83 g 5.47%	Błonnik 2.81 g 11.24%	GDA 5.03 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 720g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor - 150g
- Fasola czerwona, konserwowa - 120g (6 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Tahini - 48g (4 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda ciepła - 72g (⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu -



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bakłażany dokładnie umyj. Następnie poprzecinaj je wzdłuż na dwie połówki. Wydrąż łyżeczką gniazda nasienne i nieco mięszu, by uzyskać miejsce na farsz. (Mięsz odłóż, gdyż przyda się do wykonania farszu).

KROK 2: Natrzyj mięsz bakłażana oliwą z oliwek, a następnie układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia skórka do góry. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 15-25 minut, aż warzywo nieco zmięknie, a mięsz się lekko zabrązowi.

KROK 3: W międzyczasie, uprzednio podprażona kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 4: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, a następnie wsyp na nią przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną cebulę. Smaż do momentu, aż cebula się zeszkli, a następnie dodaj pokrojone w kostkę pomidory, odsączoną i przepłukaną z zalewy fasolę czerwoną, a także pokrojoną w kosteczkę resztę mięszu bakłażana. Przypraw do smaku solą i pieprzem, dodaj zioła prowansalskie i chili.

KROK 5: Bakłażany wyciągnij z piekarnika, odwróć spowrotem skórą do dołu i ostudź. Kaszę jaglaną dodaj do smażących się na patelni warzyw i dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Tak przygotowanym farszem napełnij za pomocą łyżki wszystkie połówki bakłażanów.

KROK 7: Przygotuj sos tahini: Do misy blendera wrzuć tahini, sok z limonki, czosnek, wodę, sól, pieprz i słodka papryka

0.5g (szczypta)

- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

Sos z imbiru, czosnku, wodą, sol, pieprz i słodką papryką. Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie blenderem na gęsty sos.

KROK 8: Polej przygotowanym sosem tahini nafaszerowanego bakłażana. Na koniec całe danie posyp posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

