



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Awokado faszerowane pomidorową soczownicą



Awokado faszerowane pomidorową soczownicą

★★★★★ (73)

🕒 30 minut +

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

298 kcal / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 159.19 kcal 7.96%	🍲 Białko 4.70 g 9.4%	📦 Węglowod. 15.14 g 5.61%	🍷 Tłuszcze 10.43 g 14.9%	🌾 Błonnik 3.39 g 13.56%	GDA 7.96 %
---	-----------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Awokado - 280g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 80g
- Cebula czerwona - 100g (sztućka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Przepier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Kukurydza, konserwowa - 45g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 st opni C.

KROK 2: Awokado przekrój wzdłuż, a następnie delikatnie je otwórz okręcając owoc. Pestkę usuń.

KROK 3: Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

KROK 4: W międzyczasie czosnek i cebulę obierz i drobno posiekaj. Na rozgrzany na patelni olej wrzuć warzywa i smaż do momentu lekkiego zbrązowienia. Dodaj pokrojone suszone pomidory i smaż przez ok. 2 minuty.

KROK 5: Do usmażonych warzyw dodaj soczewicę i odsączoną kukurydzę i delikatnie podsmaż. Następnie wlej przecier pomidorowy, dodaj sól, pieprz, zioła prowansalskie, bazylię, wędzoną i ostrą paprykę. Wszystko dokładnie wymieszaj i zagotuj.

KROK 6: Tak przygotowane nadzienie nakładaj łyżką na awokado, a następnie piecz przez 15 minut.

*W wersji mniej dietycznej, awokado przed włożeniem do piekarnika może posypać tartym serem żółtym.

**Podawaj z upieczonymi batatami i sałatką.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

