



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bakłażany faszerowane soczewicą i jaglanką



Bakłażany faszerowane soczewicą i jaglanką

★★★★★(1)



55 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

247 kcal / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 72.04 kcal 3.6%	Białko 3.13 g 6.26%	Węglowod. 12.70 g 4.7%	Tłuszcze 2.01 g 2.87%	Błonnik 2.37 g 9.48%	GDA 3.6 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 480g
- Kasza jaglana sucha - 80g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 80g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor - 400g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę i soczewicę ugotuj według przepisu na opakowaniu

KROK 2: Bakłażany przekrój wzdłuż, łyżką wydlub miąższ i posiekaj go w kostkę. Środek bakłażana natłuść olejem i dopraw solą.

KROK 3: Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w kawałki. Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. Czosnek posiekaj.

KROK 4: Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę i czosnek. Następnie dorzuć miąższ bakłażana i paprykę i podsmażaj aż warzywa trochę zmiękną. Dorzuć pomidory i podsmażaj ok. 15 minut. Po tym czasie dodaj ugotowaną soczewicę i kaszę jaglaną, dopraw chilli, papryką i ziołami. Całość wymieszaj.

KROK 5: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Przygotowane bakłażany wypełnij nadzieniem i piecz przez ok. 30 minut.

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

