



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Bakłażan z kaszą gryczaną prażoną ze słonecznikiem, puree kalafiorowe z tahiną i pesto kolendrowo-mięętowym



## Bakłażan z kaszą gryczaną prażoną ze słonecznikiem, puree kalafiorowe z tahiną i pesto kolendrowo-mięętowym

★★★★★(0)

60 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**445 kcal** / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>169.86 kcal</b> 8.49%	Białko <b>5.48 g</b> 10.96%	Węglowod. <b>18.05 g</b> 6.69%	Tłuszcze <b>9.56 g</b> 13.66%	Błonnik <b>3.09 g</b> 12.36%	<b>GDA</b> <b>8.49 %</b>
---------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Bakłażan - 240g
- Kasza gryczana sucha - 180g
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Granat - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Czosnek duży - 8g (1 ⅓ ząbka)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Podgrzej piekarnik do 180°C. Przekrój bakłażan wzdłuż i posyp połówką solą morską. Odstaw na 20 minut. Po tym czasie użyj ręcznika papierowego by wysuszyć nadmiar wody. Ugotuj kaszę gryczaną tak, aby była al dente ( 2 minuty krócej niż zakłada na opakowaniu producent)

**KROK 2.** Włóż kolendrę z łodyżkami i listki mięty do głębokiego naczynia, dodaj resztę składników i oliwę poza octem, zblenduj. Konsystencja musi być delikatnie ziarnista, by orzechy były wyczuwalne. Na końcu dodaj przyprawy i ocet, dokładnie wymieszaj.

**KROK 3.** Połówki bakłażana solidnie skrop oliwą po przekrojonej, wewnętrznej stronie. Posyp kminem rzymskim, pikantną wędzoną papryką, ziarnami kolendry, zatarem.

**KROK 4.** Piecz przez około 25 minut lub do czasu, aż bakłażany będą miękkie.

**KROK 5.** Ugotuj kalafior w 50 ml mleka kokosowego i 100 ml wody, dodaj sól i pieprz. Gdy kalafior będzie już bardzo miękki, odlej wywar, następnie dodaj resztę składników i zblenduj na jednolitą kremową masę.

**KROK 6.** Gdy bakłażan będzie już w piekarniku, możesz zająć się kaszą gryczaną. Na rozgrzaną patelnię wrzuć pestki słonecznika, praż chwilę, do czasu, aż będą zarumienione, dodaj ugotowaną i dokładnie osuszoną kaszę gryczaną, wymieszaj z pestkami i praż na suchej patelni całość jeszcze chwilę, do czasu, aż kasza również się delikatnie zarumieni.

stołowe)

Mamy nadzieję, że będzie wam smakowało :) Smacznego!

- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Kalafior - 200g
- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)

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

