



Pomidor faszerowany kaszą jaglaną i warzywami

★★★★★ (4)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

342 kcal / 1 porcję (339 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.02 kcal

5.05%



Białko

2.77 g

5.54%



Węglowod.

15.96 g

5.91%



Tłuszcze

3.51 g

5.01%



Błonnik

1.47 g

5.88%

GDA

5.05 %



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 usuwając 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.

Smacznego!

