



Grillowany bakłażan faszerowany serowo-ziołową kaszą jaglaną

★★★★★ (9)



35 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

372 kcal / 1 porcję (239 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 155.98 kcal 7.8%	Białko 4.05 g 8.1%	Węglowod. 24.18 g 8.96%	Tłuszcze 5.81 g 8.3%	Błonnik 2.33 g 9.32%	GDA 7.8%
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 240g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Serek naturalny - 50g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Cebula czerwona - 20g (1/4 sztuki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyty bakłażan pokrój na centymetrowej grubości plaster. Posyp je solą i pieprzem z obu stron. Odstaw na 5 minut, a następnie natłuszc delikatnie oliwą.

KROK 2: W tym czasie nagrzej patelnię grillową i zgrilluj plastery bakłażana do momentu, aż warzywo stanie się miękkie. Po zgrillowaniu przełóż plastery z powrotem na talerz. Ostudź.

KROK 3: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną zalej dwukrotnie większą ilością wody i gotuj w osolonej wodzie przez 20 minut na małym ogniu. Ostudź.

KROK 4: W oddzielnej misce wymieszaj ze sobą serek naturalny i miód. W kolejnej misce wymieszaj ugotowaną i ostudzoną kaszę jaglaną, zioła, posiekaną w drobną kosteczkę czerwoną cebulę, oliwę z oliwek, sól i pieprz.

KROK 5: Na plasterkach bakłażana rozsmaruj serek zmieszany z miodem. Następnie wyłóż przygotowaną masę jaglaną tak, by pokryła cały plaster cienką warstwą. Zawijaj delikatnie bakłażan w rulon. Odstaw na talerz.

*Przed podaniem posyp rulony bakłażana podprażonymi mielonymi migdałami i posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

