



Cukinia zapiekana z kaszą jaglaną, fasolą i szparagami

★★★★★(1)



35 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (384 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
103.49 kcal
5.17%

🥚 Białko
4.57 g
9.14%

🍞 Węglowod.
13.58 g
5.03%

🌿 Tłuszcze
4.01 g
5.73%

🌾 Błonnik
2.22 g
8.88%

GDA
5.17 %



Składniki

- Cukinia - 250g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Szparagi - 190g (½ garści)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Fasola czerwona, konserwowa - 120g (6 łyżek stołowych)
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną. Włącz piekarnik na 170°C, przekrój wzdłuż cukinię, wydrąż łyżką gniazda nasienne, delikatnie posól i skrop olejem. Włóż do piekarnika i piecz 8 min.

KROK 2. Na łyżce masła podsmaż czosnek, cebulę i obrane, pokrojone w kawałki (2cm) szparagi, delikatnie posól, posyp grubo zmielonym pieprzem.

KROK 3. Wyjmij z piekarnika wstępnie podpieczoną cukinię, pozwól by przestygła. W misce wymieszaj ugotowaną kaszę, podsmażone warzywa, fasolę, dodaj zioła prowansalskie.

KROK 4. Tak przygotowany farsz umieść w wydrążonych połówkach cukinii, posyp startym serem, włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz 15 min. Po tym czasie wyłóż na talerze i serwuj z ulubionym sosem.

Smacznego!

