



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną z sosem z tahini



## Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną z sosem z tahini

★★★★★(4)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**364 kcal** / 1 porcję (362 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>100.61 kcal</b> 5.03%	Białko <b>3.75 g</b> 7.5%	Węglowod. <b>14.51 g</b> 5.37%	Tłuszcze <b>3.83 g</b> 5.47%	Błonnik <b>2.81 g</b> 11.24%	<b>GDA</b> <b>5.03 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Bakłażan - 720g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor - 150g
- Fasola czerwona, konserwowa - 120g (6 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Tahini - 48g (4 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda ciepła - 72g (½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Bakłażany dokładnie umyj. Następnie poprzecinaj je wzdłuż na dwie połówki. Wydrąż łyżeczką gniazda nasienne i nieco miększu, by uzyskać miejsce na farsz. (Miększ odłóż, gdyż przyda się do wykonania farszu).

**KROK 2:** Natrzyj miększ bakłażana oliwą z oliwek, a następnie układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia skórka do góry. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 15-25 minut, aż warzywo nieco zmięknie, a miększ się lekko zabrzędzi.

**KROK 3:** W międzyczasie, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w dwukrotnie większej ilości wody według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 4:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, a następnie wsyp na nią przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną cebulę. Smaż do momentu, aż cebula się zeszkli, a następnie dodaj pokrojone w kostkę pomidory, odsączoną i przepłukaną z zalewy fasolę czerwoną, a także pokrojoną w kosteczkę resztę miększu bakłażana. Przypraw do smaku solą i pieprzem, dodaj zioła prowansalskie i chili.

**KROK 5:** Bakłażany wyciągnij z piekarnika, odwróć spowrotem skórą do dołu i ostudź. Kaszę jaglaną dodaj do smażących się na patelni warzyw i dokładnie wymieszaj.

**KROK 6:** Tak przygotowanym farszem napełnij za pomocą łyżki wszystkie połówki bakłażanów.

**KROK 7:** Przygotuj sos tahini: Do miski blendera wrzuć tahini, sok z limonki, czosnek, wodę, sól, pieprz i stodką paprykę. Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie blenderem na gęsty sos.

**KROK 8:** Polej przygotowanym sosem tahini nafaszerowanego

• Pieprz czarny - 2g (z szczypty)

• Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

bakłażana. Na koniec całe danie posyp posiekaną natką pietruszki.

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

