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

(0)

60 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

445 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

Składniki

- Bakłażan - 240g
- Kasza gryczana sucha - 180g
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Kolendra swieża - 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 swieża - 7.5g (½ pęczka)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Czosnek duży - 8g (1 ⅔ ząbka)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Podgrzej piekarnik do 180*C. Przekrój bakłażan wzdłuż i posyp połówki 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.

- 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 pszczeli - 6g (½ łyżeczki)

Mamy nadzieję, że będzie wam smakowało :) 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