



Faszerowane pomidorki koktajlowe

★★★★★ (15)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

102 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 91.78 kcal 4.59%	Białko 3.79 g 7.58%	Węglowod. 9.27 g 3.43%	Tłuszcze 5.29 g 7.56%	Błonnik 2.02 g 8.08%	GDA 4.59 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pomidor koktajlowy - 480g (24 sztuk)
- Chleb żytni razowy - 80g (2 kromki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ser Gouda, tarty - 60g (6 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Spodnią część pomidorków odetnij (pomidorki będziemy układać górną częścią do dołu) i ostrożnie za pomocą łyżeczki wydrąż miąższ. Wnętrze pomidorków oprósz solą i ułóż je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce.

KROK 2: Starty ser, pietruszkę, bazylię oraz miękkie masło przetnij do blendera. Z kromek chleba odetnij skórki, miąższ pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do pozostałych składników. Całość zmiksuj, aż masa zacznie wyglądem przypominać kruszonkę. Przypraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Gotową masą ciasno napełnij pomidorki. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez mniej więcej 20 minut, aż wierzch farszu się przyrumieni. Podaj zaraz po upieczeniu.

Smacznego!

