



## Faszerowane pomidorki koktajlowe

★★★★★ (15)

30 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**102 kcal** / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 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 przłóż 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!

