



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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       | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze      | Błonnik       | <b>GDA</b>    |
| <b>100.61 kcal</b> | <b>3.75 g</b> | <b>14.51 g</b> | <b>3.83 g</b> | <b>2.81 g</b> | <b>5.03 %</b> |
| 5.03%              | 7.5%          | 5.37%          | 5.47%         | 11.24%        |               |



### Składniki

- Bakłażan - 720g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 80g (sztućka)
- 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 (⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g



### Sposób przyrządzenia

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

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

**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 miąższu 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 połowy bakłażanów.

**KROK 7:** Przygotuj sos tahini: Do misy blendera wrzuć tahini, sok z limonki, czosnek, wodę, sól, pieprz i słodką paprykę. Wszystkie składniki

- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

zmiksuj dokładnie blenderem na gęsty sos.

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

