



## Bakłażany faszerowane soczewicą i jaglanką

★★★★★(2)

55 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**247 kcal** / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>72.04 kcal</b> 3.6%	Białko <b>3.13 g</b> 6.26%	Węglowod. <b>12.70 g</b> 4.7%	Tłuszcze <b>2.01 g</b> 2.87%	Błonnik <b>2.37 g</b> 9.48%	<b>GDA</b> <b>3.6%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Bakłażan - 480g
- Kasza jaglana sucha - 80g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 80g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor - 400g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę i soczewicę ugotuj według przepisu na opakowaniu**KROK 2:** Bakłażany przekrój wzdłuż, łyżką wydłub miąższ i posiekaj go w kostkę. Środek bakłażana natłuść olejem i dopraw solą.**KROK 3:** Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w kawałki. Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. Czosnek posiekaj.**KROK 4:** Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż cebulę i czosnek. Następnie dorzuć miąższ bakłażana i paprykę i podsmażaj aż warzywa trochę zmiękną. Dorzuć pomidory i podsmażaj ok. 15 minut. Po tym czasie dodaj ugotowaną soczewicę i kaszę jaglaną, dopraw chilli, papryką i ziołami. Całość wymieszaj.**KROK 5:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Przygotowane bakłażany wypełnij nadzieniem i piecz przez ok. 30 minut.

Smacznego!

