



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Cukinia zapiekana z kaszą jaglaną, fasolą i szparagami



Cukinia zapiekana z kaszą jaglaną, fasolą i szparagami

★★★★★(1)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (384 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 103.49 kcal 5.17%	Białko 4.57 g 9.14%	Węglowod. 13.58 g 5.03%	Tłuszcze 4.01 g 5.73%	Błonnik 2.22 g 8.88%	GDA 5.17%
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Cukinia - 250g
- Kasza jagłana sucha - 90g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Szparagi - 190g (½ garści)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Fasola czerwona, konserwowa - 120g (6 łyżek stołowych)
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną. Włącz piekarnik na 170°C, przekrój wzdłuż cukinię, wydrąż łyżką gniazda nasienne, delikatnie posól i skrop olejem. Włóż do piekarnika i piecz 8 min.

KROK 2. Na łyżce masła podsmaż czosnek, cebulę i obrane, pokrojone w kawałki (2cm) szparagi, delikatnie posól, posyp grubo zmielonym pieprzem.

KROK 3. Wyjmij z piekarnika wstępnie podpieczoną cukinię, pozwól by przestygła. W misce wymieszaj ugotowaną kaszę, podsmażone warzywa, fasolę, dodaj zioła prowansalskie.

KROK 4. Tak przygotowany farsz umieść w wydrążonych połówkach cukinii, posyp startym serem, włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz 15 min. Po tym czasie wyłóż na talerze i serwuj z ulubionym sosem.

Smacznego!

