



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bakłażany faszerowane soczewicą i jaglanką



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

72.04 kcal

3.6%



Białko

3.13 g

6.26%



Węglowod.

12.70 g

4.7%



Tłuszcze

2.01 g

2.87%



Błonnik

2.37 g

9.48%

GDA

3.6%



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 wydtub 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!



