

Doradca Smaku, odc. 58: Warzywa faszerowane



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mięso mielone wieprzowe	300 g
pomidor	1 szt.
bakłażan	1 szt.
cukinia	1 szt.
szalotka	2 szt.
przyprawa do mięsa mielonego	
papryka słodka mielona	
oliwa	
sól morską	
pieprz czarny mielony	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Bakłażana i cukinię kroimy na duże kawałki, pomidora na dwie połówki.
- KROK 2 Z każdego kawałka cukinii, bakłażana...
- KROK 3 ...i pomidora wydrążamy miąższ tak, żeby powstały „miseczki” i odkładamy.
- KROK 4 Wydrążone kawałki cukinii i bakłażana układamy w naczyniu żaroodpornym, doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy oliwą...
- KROK 5 ...i wstawiamy do piekarnika nastawionego na ok. 180 - 190 stopni C. Pieczemy tak długo aż bakłażan będzie miękki. Po tym czasie dodajemy połówki pomidora i pieczemy kilka minut.

- KROK 6 Powstałe podczas przygotowania warzywnych miseczek skrawki warzyw drobno kroimy, mieszamy.
- KROK 7 Dodajemy drobno posiekaną szalotkę, przyprawiamy solą i papryką.
- KROK 8 Całość smażymy na rozgrzanej oliwie powoli tak, by woda odparowała. Gdy farsz się zagęści i zarumieni, wykładamy do osobnej miseczki i pozwalamy ostygnąć.
- KROK 9 Do miski wkładamy mięso wieprzowe. Przyprawiamy solą, przyprawą do mięsa mielonego.
- KROK 10 Dodajemy jajko, mieszamy i ugniatamy.
- KROK 11 Dodajemy ostudzone smażone warzywa i wszystko mieszamy.
- KROK 12 Z piekarnika wyjmujemy podpieczone warzywa, faszerujemy je i układamy z powrotem w naczyniu.
- KROK 13 Podlewamy je delikatnie wodą, przykrywamy folią aluminiową i wstawiamy ponownie do piekarnika. Pieczemy ok. 15 - 20 minut.
- KROK 14 Po upływie tego czasu faszerowane warzywa układamy na talerzach, skrapiamy odrobiną oliwy, dekorujemy i podajemy! Bon appetit!