

Kasza bulgur zapiekana z warzywami



MOMIS4



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Kasza

kasza bulgur	200 g
przecier pomidorowy	2 duża łyż.
kostki rosółowe	1 szt.

Pozostałe składniki

bakłażan	1 sztuka
cukinia	1 sztuka
czubrica czerwona	1 sztuka
cebula	1 sztuka
pieczarki	250 g
passata pomidorowa	250 ml
czosnek	1 ząbek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do gotującej wody dodać 2 łyżki przecieru pomidorowego oraz kostkę rosółową, a następnie 200g kaszy bulgur przepłukanej wcześniej w zimnej wodzie. Zmniejszamy ogień i gotujemy przez ok 10 min.

W między czasie należy pokroić warzywa i grzyby w kostkę a następnie podsmażyć na oleju doprawiając solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą oraz czosnkiem granulowanym. Gdy wszystko zmięknie dodajemy passatę pomidorową i dokładnie mieszamy.

Całość przekładamy do naczynia żaroodpornego wraz z odcedzoną kaszą.

Składniki łączymy razem i wkładamy do rozgrzanego na 200 stopni piekarnika na ok 25 minut.

Na ostatnie 5 minut zapiekanekę posypujemy tartym serem, nastawiamy termoobieg i pozostawiamy do zapieczenia. Gotowe !

