

PIECZARKI Z CZARNĄ KOMOSĄ RYŻOWĄ



KARMEL-ITKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pieczarki	15 szt
quinoa	2/3 szkl
por (biała część)	1/2 szt
cebula czerwona	1/2
wywar warzywny	2 szkl.
czosnek ząbki	3 szt
Papryka ostra mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki
Gałka muskatołowa mielona Prymat	1/2 łyżeczki
olej roślinny	3 łyżki
ser żółty	80 g
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę quinoa przepłukuję na gęstym sitku, wrzucam do rondla, zalewam wywarem i gotuję ok. 20-25 minut do miękkości. Trzeba pamiętać, że kasza ta ma bardzo specyficzną strukturę. Po ugotowaniu odcedzam.

Pieczarki płuczę pod bieżącą wodą, odcinam nóżki, wydrążam środek tak, aby pozostały niezniszczone, puste kapelusiki. Połowę mięszu siekam, drugą połowę zostawiam - można je podsmażyć lub jak ja, zrobić pastę (niedługo pojawi się na blogu).

Cebulę i por obieram, siekam w kostkę, czosnek pozbawiam osłonki i przeciskam przez praszkę. Wszystko podsmażam na odrobinie tłuszczu, wraz z posiekanymi pieczarkami. Następnie dodaję do odcedzonej kaszy, mieszam i doprawiam.

Przygotowanym farszem nadziewam kapelusze, układam po kawałku żółtego sera i wstawiam do nagrzanego pieca. Piekę przez 25 minut w 180 stopniach (z termoobiegiem).