

Cykoriowe łódeczki parmezanowo - pieczarkowe



ANECIA04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

bułka tarta pikantna

natka pietruszki

sos pomidorowy 2 szklanki

czosnek 4 ząbki

sól, pieprz

pieczarki 400 gram

oliwa 1 łyżka

parmezan 5 starty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Zaczynam od cykorii. Z natury warzywo to ma goryczkę, której łatwo się pozbyć w 3 minuty! Tak: Połówki cykorii - musimy koniecznie usunąć delikatnie głąby, aby nie uszkodzić liści - blanszujemy 3 minuty w osolonej wrzącej wodzie, a następnie hartujemy i odcedzamy. To naprawdę działa.
- Przygotowanie farszu: na oliwie podsmażamy 2 ząbki czosnku i cebulę (połowę) - drobno posiekane, dodajemy drobno pokrojone pieczarki. Czekamy, aż woda odparuje. Dodajemy bułkę tartą i natkę posiekaną oraz parmezan. Solimy i pieprzymy do smaku.
- Tak przygotowanym farszem napelniamy koszyczki cykoriowe, posypujemy jeszcze parmezanem.
- Sos pomidorowy: smażymy na oliwie cebulę i czosnek (2 ząbki czosnku, połowa cebuli) posiekane, dodajemy sos i doprowadzamy do wrzenia. Sos gotowy w mgnieniu oka.
- W naczyniu żaroodpornym dno polewamy grubą warstwą sosu pomidorowego, układamy cykorie, zapiekamy w 180 stopniach 15 minut.