

Kalarepy faszerowane z sosem pomidorowym



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki na sos pomidorowy

pomidory	3-4 szt
pomidory krojone z puszki	1 puszka
cebula	2-3 szt
ząbki czosnku	4 szt
bazylia świeża	2-3 łyżki
oregano	1/2 łyżeczki
olej	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
cukier	1 szczypta

Składniki na kalarepki

mięso mielone wołowo-wieprzowe	300 g
ryż basmati	100 g
cebula	1 szt
ząbki czosnku	3 szt
cukinia	1 szt (mała)
pomidory krojone z puszki	1 puszka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
natka pietruszki	1 łyżka

bazylia świeża	1 łyżka
olej	1 łyżka
kalarepka młoda	6-8 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotowanie sosu pomidorowego:

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju. Jak się zeszkli dodajemy przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku oraz sparzone, obrane ze skóry i pokrojone w kosteczkę świeże pomidory i pomidory z puszki. Dusimy wszystko aż nadmiar płynów odparuje. Pod koniec dodajemy zioła i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Jeśli sos byłby kwaśny można dodać odrobinę cukru. Gotowy sos odstawiamy na bok.

KROK 2 Przygotowanie kalarepek:

Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedzamy i odstawiamy żeby przestygł. Kalarepki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie przez ok. 20-25 minut. Ugotowane kalarepy studzimy. Ścinamy wierzch kalarepek i wydrążamy miąższ, pozostawiając ok. 1 cm grubości. Miąższ drobno siekamy i odkładamy.

W międzyczasie cebule kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju. Jak cebula zacznie się szklić dodajemy mięso mielone. Smażymy ok. 7 minut i dodajemy miąższ z kalarepek. Smażymy kilka minut i dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusimy ok. 10 minut. Po tym czasie do mięsa dodajemy pokrojone pomidory z puszki, zioła i poprawiamy do smaku solą i pieprzem. Smażymy ok. 3 minut i dodajemy ryż. Dokładnie mieszamy, ewentualnie doprawiamy do smaku.

KROK 3 Jeśli okazałby się, że farsz jest suchy można dodać 2-3 łyżki przygotowanego wcześniej sosu pomidorowego.

Kalarepki napełniamy przygotowanym farszem i układamy w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem pomidorowym i zapiekamy pod przykryciem ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni.

Kalarepy podajemy z sosem pomidorowym.