

Bakłażany faszerowane kaszą jęczmienną



ASIATOK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

bakłażan	4 szt
kasza jęczmienna	1 szkl
oliwa	6 łyżek
sól i pieprz	do smaku
Kurkuma mielona Prymat	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	2 łyżeczki
Kmin rzymski mielony Prymat	2 łyżeczki
kolendra mielona	1 łyżeczka
Papryka ostra mielona Prymat	1/2 łyżeczki
ząbki czosnku	4 szt
pomidor	4 szt
pietruszka zielona	4 łyżki
papryczka chili	1 szt
cebula	1 szt
oliwa	do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni.
W miseczce mieszamy wszystkie przyprawy, przeciśnięty czosnek oraz oliwę.
Bakłażana przeciąć wzdłuż, następnie ponacinać w kratkę na głębokość ok 1 cm,
zostawiając ok. 1 cm od brzegów.
Bakłażany natrzeć mieszanką przypraw.
Piec ok 30 min.
- KROK 2 Kaszę ugotować w/g przepisu na opakowaniu-odcedzić.
Rozgrzać oliwę na patelni- wrzucić pokrojoną cebulę- zeszklić. Następnie dodać
pokrojone pomidory i kaszę- podsmażyć.
Wydrążyć łyżką upieczonego bakłażana, zostawiając 1 cm mięszu od skórki,- wrzucić
do farszu, podsmażyć.Przyprawić do smaku.
- KROK 3 napęłnić farszem wydrążone bakłażany.
Zapiekać ok 20- 30 min. w piekarniku.
Przed podaniem posypać posiekaną ńatką.
Smacznego!