

Doradca Smaku VIII: Tagine z bakłażanem i koprem włoskim, odc. 35



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

bakłażan	2
koper włoski	1
papryka czerwona	1
cukinia	1
cytryna	1/2
cebula biała	1
oliwa	4 łyżki
cukier	1 łyżeczka
Kardamon mielony Prymat	
Szafran nitki Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz biały mielony Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Bakłażany przekrajamy na pół. Miąższ nacinamy nożem (w kratkę). Doprawiamy solą i białym pieprzem. Smarujemy je oliwą. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 15–20 minut.

- KROK 2 Koper włoski, cebulę, cukinię oraz paprykę kroimy w grubą kostkę i smażymy na patelni z oliwą. Doprawiamy kardamonem, szafranem, solą i pieprzem. Smażymy do momentu, gdy warzywa będą miękkie.
- KROK 3 Z upieczonych bakłażanów wydrążamy miąższ i przekładamy go do patelni ze smażonymi warzywami. Dodajemy sok z połowy cytryny i łyżeczkę cukru. Wszystko razem dusimy przez 3–4 minuty.