

Bakłażan faszerowany



Autor: **Obserwator**
Przepisów: **949** Ocena: **17802**

3-4 os. 60 min łatwe tanie



Składniki:

- 3 średnie bakłażany
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 1 szklanka soku pomidorowego
- 2 szklanki ugotowanego ryżu długoziarnistego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanych natki z pietruszki
- 4 drobno posiekane szalotki
- 1 duży pokrojony w kostkę pomidor
- pół łyżeczki suszonego oregano
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Bakłażany po umyciu przekroiłem wzdłuż na pół, usunąłem łyżeczką pestki i część miąższu, pozostawiając ścianki o grubości 2 cm. Wydrążone bakłażany posypałem solą i odstawiłem na ok. pół godziny, aby puściły sok. Na patelni rozgrzałem łyżkę oliwy, wrzuciłem szalotki, czosnek, pomidora i pokrojony w kostkę miąższ bakłażanów. Dusiłem do miękkości. Dodałem ugotowany ryż, oregano, szczyptę soli do smaku i wymieszałem. Wydrążone bakłażany osuszyłem z soku papierowym ręcznikiem, posmarowałem od środka pozostałą oliwą. Napełniłem je nadzieniem ryżowo-warzywnym, ułożyłem w żaroodpornej formie do zapiekania. Polałem sokiem pomidorowym. Zapiekałem ok. 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C. Przed podaniem posypałem natką i od razu podałem na gorąco.

Twoje notatki do przepisu: