

# Pomidory faszerowane pęczakiem i szparagami



Autor: **Maudie**

Przepisów: **366** Ocena: **14107**



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- Pomidory (u mnie 4 szt)
- Kasza pęczak ugotowana 1/2 szklanki
- Szparagi zielone 3-4 szt
- Pomidory suszone z oliwy 2-3 szt
- Natka pietruszki
- Czosnek 1-2 ząbki
- Oregano suszone do smaku
- Tymianek suszony do smaku
- Pieprz do smaku
- Na sos :
- Oliwa ok 3-4 łyżki
- Sok z cytryny 2 łyżki
- Orzechy włoskie posiekane 2 łyżki
- Bazylię świeżą posiekaną 3 łyżki
- Pieprz,sól do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Pomidory umyć,obrać ze skórki i wydrążyć środek.

Ugotowaną kaszę pęczak wymieszać ze "środkiem" pomidorów,pokrojonymi drobno suszonymi pomidorami,posiekaną natką pietruszki,pokrojonymi na drobno szparagami,przeciśniętym przez praskę czosnkiem,oregano,tymiankiem i pieprzem.

Przygotowany farsz nałożyć do wydrążonych pomidorów a następnie ułożyć je w naczyniu do zapiekania.Piec w temp.180 st ok 20 min.

Składniki sosu dokładnie wymieszać i połączyć wyłożone z piekarnika pomidory, Smacznego:)



Twoje notatki do przepisu: