



Bakłażan faszerowany mięsem mielonym

★★★★★ (60)

50 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

362 kcal / 1 porcję (400 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 90.48 kcal 4.52%	Białko 5.60 g 11.2%	Węglowod. 7.01 g 2.6%	Tłuszcze 5.27 g 7.53%	Błonnik 1.89 g 7.56%	GDA 4.52 %
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------



Składniki

- Bakłażan - 480g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mięso mielone z indyka - 190g (1 3/4 porcji)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 30g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bakłażany umyj i przekrój wzdłuż na pół. Ponacinaj miąższ w kratkę, nie przecinając skórki. Oprósz solą i wysmaruj 1 łyżką oliwy z oliwek. Ułóż je w naczyniu żaroodpornym rozcięciem (miąższem) do góry i piecz bez przykrycia przez 30 minut.

KROK 2: Mięso mielone wymieszaj z natką pietruszki, jajkiem, startą na tarce bezglutenową kajzerką, cynamonem i kardamonem. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 3: Wymyj bakłażany z piekarnika i przestudź. Łyżeczką zbierz same nasiona i wyrzuć je. Resztę miąższu wybierz łyżką pozostawiając około 1/2 cm warstwę miąższu od skóry. Miąższ posiekaj i wymieszaj go ze wszystkimi składnikami w misce.

KROK 3: Nadzieniem wypełnij upieczone tódeczki bakłażanów, posyp pozostałą, startą na tarce bezglutenową kajzerką i skrop 1 łyżką oliwy.

KROK 4: Całość wstaw do piekarnika i piecz bez przykrycia przez 35 minut.

*Mięso najlepiej jest mieć samemu, w domu kupując w sklepie świeżą i chudą sztukę mięsa. Jeśli nie mamy takiej możliwości, można o zmielenie mięsa poprosić sprzedawcę.

**Bakłażany faszerowane mięsem mielonym mogą stanowić samodzielne danie, ale sprawdzą się także z dodatkami takimi jak: ryż brązowy i tarta marchewka z jabłkiem.

Smacznego!

