



Zapiekana cukinia z kaszą jaglaną, jarmużem i pomidorami

★★★★★ (12)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (291 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 86.05 kcal 4.3%	Białko 2.79 g 5.58%	Węglowod. 9.91 g 3.67%	Tłuszcze 4.70 g 6.71%	Błonnik 1.65 g 6.6%	GDA 4.3%
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Cukinia - 400g
- Kasza jagłana sucha - 39g (1 1/3 łyżki stołowej)
- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej kokosowy - 10g
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przytnij cukinię od góry i wydryluj dokładnie miąższ oraz gniazda nasienne. Posmaruj oliwą i dopraw do smaku solą i pieprzem. Cukinię połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po tym czasie cukinię wyjmij i odstaw.

KROK 2: Przygotuj farsz: posiekaj umyty wcześniej jarmuż, eliminując twarde łodyżki. Pomidory odsącz z oliwy ręcznikiem papierowym. Następnie pokrój je na drobne kawałki.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj jarmuż, czosnek, całość dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową i obsmażaj do miękkości. Następnie dodaj pomidory oraz rozrtarte mocno w dłoni oregano. Dopraw całość do smaku. Dodaj ugotowaną kaszę jaglaną, dokładnie wmieszaj ją w warzywa i znów dopraw do smaku.

KROK 4: Ostudzone cukinie wypełnij farszem i wstaw ponownie do piekarnika na ok. 10 minut. Gorące cukinie przekładaj na talerze. Na koniec posyp uprażonymi na suchej patelni pestkami słonecznika.

*Do wykonania tego dania najlepsza będzie cukinia młoda, mała, o okrągłym kształcie.

Smacznego!

