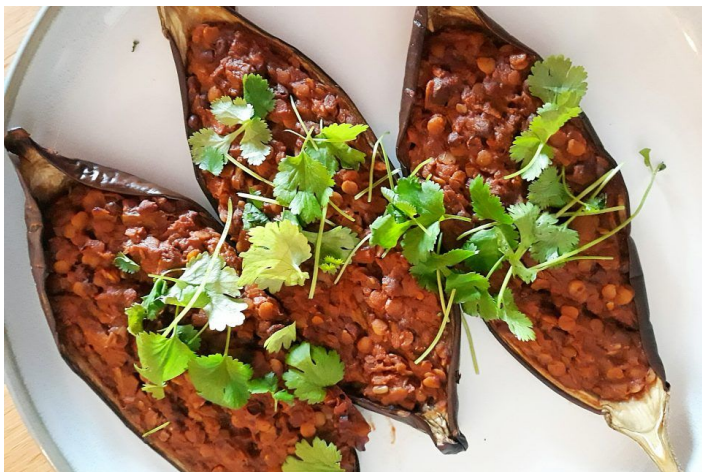




Faszerowane bakłażany

4 porcje

20 min

Składniki

- 4 bakłażany (wydrążone w środku i przekrojone wzdłuż)
- 2 cebule szalotki
- 2-3 ząbki czosnku
- biała część pora
- 2 cm papryczki chilli
- 2-3 cm imbiru
- 100g czerwonej (pomarańczowej) soczewicy
- 1 mała puszka fasoli adzuki
- 200g przecieru pomidorowego
- 200ml bulionu warzywnego
- Przyprawy: kmin rzymski, papryka wędzona, kolendra mielona, cynamon mielony, anyż mielony (po 1 małej łyżeczce przypraw) Przyprawy utrzyj na mieszankę w moździerzu

Przygotowanie

1

W naczyniu głównym rozdrobnić – cebulę, czosnek, por, chilli i imbir



15 sek



7

2

Składniki podsmażyć



3 min



90

3

Wlej bulion, przecier pomidorowy, dodaj soczewicę i fasolę. Dodaj przyprawy utarte w moździerzu i włącz parametry gotowania



20 min



100



3

4

Gotowym gulaszem faszeruj bakłażanu i zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 170 stopni 10 -15 minut.

5

Pozostały farsz (jeśli zostanie) możesz wykorzystać jako samodzielne danie wegetariańskie lub podawać z dowolnym mięsem.