



Faszerowany bakłażan z soczewicą

- 2 bakłażany
- 70 g quinoa lub kaszy jaglanej
- 50 g czerwonej soczewicy
- 1 łyżka oliwy (plus do skropienia)
- 3 łyżki prażonego słonecznika
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 200 ml passaty pomidorowej
- 1 duży pomidor
- 1 cebula
- świeże listki bazylii
- sól
- pieprz



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Soczewicę dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą, przełóż do garnka i zalej 1 szklanką wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż soczewica zmięknie i wchłonie całą wodę.
2. W międzyczasie ziarna quinoa przesyp na sitko i ponownie dokładnie opłucz pod bieżącą wodą. Następnie przełóż do rondelka, zalej 1 szklanką wody, dodaj szczyptę soli i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, na małym ogniu, aż ziarna wchłoną wodę.
3. Następnie na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, dodaj posiekaną cebulę i smaż kilka minut aż cebula się zeszkli. Kolejno wlej passatę, dodaj suszone oregano oraz paprykę. Przesmaż kilka minut, często mieszając.
4. Ugotowaną soczewicę oraz kaszę quinoa przełóż na patelnię do pomidorowego sosu. Dodaj uprażony słonecznik, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
5. Bakłażany przekrój na pół, a następnie łyżką wydrąż środek (zostawiając około 1–2 cm brzegów).
6. Wydrążone bataty skrop oliwą i posól, a następnie nałóż do nich gotowy farsz, dodając świeżego, pokrojonego pomidora.
7. Piecz w 200 °C przez około 30-35 minut. Podawaj posypane świeżymi listkami bazylii.

