




Bakłażan nadziany kremem pomidorowo-awokadowym z bobem

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne, z grilla](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

bakłażan - 1 szt.
bób - 1 szklanka
chia szałwia - 1 łyżka

duży pomidor - 1 szt.
awokado - 1 szt.
przyprawy: czosnek granulowany,
curry, majeranek, suszone
pomidory z czosnkiem
niedźwiedzim i czarnuszką, słodka
papryka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: bakłażana kroimy na pół, wyciągamy środek - tworzymy łódki
bakłażana pieczemy ok 20 min w 200 stopniach

KROK 2: pomidora obieramy, awokado obieramy- blendujemy razem, po czym mieszamy z przyprawami i chia szałwią

KROK 3: bób parujemy ok 17 min
upieczonego bakłażana nadziewamy musem i posypujemy bobem