Babka mięsna nadziewana kaszą jęczmienną Bio

Kinga Bajcar

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

90 min | średni | 2 porcje

Składniki:

- Mięso wieprzowe - 1 kg
- Bułka czerstwa - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- Cebula - 2 szt.
- Bułka tarta Bio - 1/4 szklanka
- Jajka - 2 szt.
- Kasza jęczmienna Bio - 1 szklanka
- Świeża natka pietruszki - 1 pęk
- Oregano suszone Bio - trochę
- Majeranek suszony Bio - trochę
- Pieprz - trochę
- Sól - trochę
- Boczek wędzony Bio Wasąg - 400 g
- Pieczarki - 5 szt.
- ekologiczny dezodorowany olej do gotowania i smażenia Bio - trochę

Dodatkowe info:

Z podanych składników wychodzą dwie średniej wielkości babki mięsne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jęczmienną Bio gotujemy, następnie odcedzamy, przekładamy do np miski. Pieczarki, 1 cebulę i 2 ząbki czosnku kroimy na drobno - czosnek można przecisnąć przez praskę - i podsmażamy na patelni na oleju Bio. Dodajemy do odcedzonej kaszy jęczmiennej Bio.
Połowę pęczka natki pietruszki siekamy i również dodajemy do kaszy z warzywami. Wbijamy 1 jajko.
Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i oregano. Mieszamy i odstawiamy na bok.

KROK 2: Mięsko mielone przekładamy do miski. Drugą cebulę i pozostałe 2 ząbki czosnku również dodajemy do mięsa.
Bułkę czerstwą moczymy w zimnej wodzie aż nasiąknie, następnie odcedzamy z nadmiaru wody i dodajemy do mięsa.
Pozostałą świeżą natkę pietruszki siekamy na

drobno i przekładamy do miski z mięsem.
Wbijamy 1 jajko, doprawiamy do smaku
i mieszamy.
W razie gdyby mięsko było za luźne dodajemy
trochę bułki tartej Bio.

KROK 3: Boczek Bio kroimy w paski. Układamy go w foremce do babki.

KROK 4: Kolejnym krokiem jest nałożenie na boczek Bio mięsa mielonego, ale tak, aby brzegi i spód formy były dobrze obklejone, a środek powinien zostać pusty.

KROK 5: Na środek formy w puste miejsce nakładamy farsz z kaszy jęczmiennej.

KROK 6: Na górę ponownie nakładamy mięso mielone, zamykając tym samym farsz w środku mięsa.

KROK 7: Pieczemy w temperaturze 175 stopni przez około 60 minut.
Po upieczeniu formę odwracamy do góry nogami i wyciągamy upieczoną babkę.
Taka babka jest idealna jako samodzielne danie, jest również znakomita do wszelakich sosów, ziemniaków, makaronów czy kasz.
Smakuje na zimno jak i na ciepło.
Smacznego :)