Bakłażan faszerowany czarnym ryżem

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- bakłażan - 2 szt.
- ryż czarny - 6 łyżka
- czerwona fasola (konserwowa) - 240 g
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- zioła prowansalskie - 1 szczypta
- sól morska - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- czosnek niedźwiedzi - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- papryczka chilli - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Danie nieco nietypowe, jednak warte spróbowania! Bakłażan faszerowany czarnym ryżem jest sycący i pełen zdrowych składników z lekką nutką orientu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Czarny ryż ugotować i odcedzić.

KROK 2: Bakłażany umyć, przekroić wzdłuż na pół i wydrążyć z nich środek.

KROK 3: Wydrążony miąższ z bakłażana pokroić na mniejsze kawałki i dusić na patelni w odrobinie wody z fasolą, doprawiając solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim i słodką papryką.

KROK 4: Do farszu, na patelnię dodać ugotowany wcześniej ryż i łyżeczkę koncentratu, następnie wszystko razem wymieszać.

KROK 5: Bakłażany oprószyć lekko curry i ziołami prowansalskimi.

KROK 6: Do każdej części bakłażana nałożyć porcję farszu i zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20-25 minut.

Więcej o czarnym ryżu przeczytaj tutaj: http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/wiemy-co-jemy/czarny-ryz-cesarska-potrawa