Bakłażan faszerowany kaszą jaglaną i pomidorami z sosem czosnkowym

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

85 min

4 porcje

Składniki:

- Bakłażan - 2 szt.
- Kasza jaglana - 2 szklanka
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Pomidor malinowy - 1 szt.
- Pomidor żółty - 1 szt.
- Przecier pomidorowy - 1/2 szklanka
- Oregano - 1 łyżeczka
- Bazylia - 1/2 łyżeczka
- Jogurt sojowy - 1 szklanka
- Sól i pieprz - do smaku
- Oliwa - trochę
- Płatki drożdżowe - trochę
- Szczypiorek - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bakłażana przekrój wzdłuż na pół. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj oliwą i posól. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez ok. 40 minut.

KROK 2: Na patelni z rozgrzaną oliwą podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i duś przez około 10 minut. W osobnym garnuszku ugotuj przepłukaną na sicie kaszę jaglaną.

KROK 3: Upieczonego bakłażana delikatnie wydrąż tak, by nie uszkodzić skórki, a miąższ przekładaj na patelnię z pomidorami. Na patelnię przełóż też ugotowaną kaszę jaglaną. Dodaj przecier pomidorowy, oregano i bazylię. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 4: W kubeczku wymieszaj jogurt sojowy z ząbkiem czosnku przeciśniętym przez praskę i odrobiną soli.

KROK 5: Napełniaj wydrążonego bakłażana przygotowanym farszem i posyp płatkami drożdżowymi. Wstaw do piekarnika i piecz przez 25 minut w temperaturze 180 stopni. Przełóż bakłażany na talerz, udekoruj kleksem sosu czosnkowego i posyp szczypiorkiem.