Cebulowe niespodzianki

Dorota Woźniak - Twins Pot

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

120 min | średni | 3 porcje

Składniki:

- Cebula duża - 6 szt.
- Quinoa - 50 g
- Pomidory suszone solone - 50 g
- Kurkuma - szczypta
- Białko jaja kurzego - 1 szt.
- Mięta świeża - - garść
- Mascarpone - 2 łyżka
- Sól i mielony pieprz - do smaku
- Sok z cytryny - 1 łyżka
- Bulion warzywny - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Faszerowane cebule są bardzo delikatne w smaku. Lekką słodycz przełamuje dodatek soku z cytryny a suszone solone pomidory dodają wyrazistości potrawie. Farsz z Komosy ryżowej ma intrygującą konsystencję. Niespodziewany smak mięty w tej potrawie zaskakuje i naprawdę może oczarować. Życzę smacznych doznań :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebule oczyścić z łusek oraz odciąć wierzch i piętkę. Ułożyć w płaskim rondlu. Wlać bulion warzywny. Gotować pod przykryciem 30 minut na małym gazie. Ugotowane cebule wystudzić.

KROK 2: Komosę ryżową wsypać na sito i przelać wrzątkiem. Następnie ugotować biorąc 2 części wody na 1 część quinoa. Do wody dodać sproszkowaną kurkumę, żeby quinoa uzyskała złoty kolor.

KROK 3: Cebule wydrążyć i ułożyć w naczyniu do zapiekania.
Przygotować farsz:
Ugotowaną quinoa połączyć z miąższem wyjętym z cebul. Dodać posiekane pomidory i miętę oraz białko jaja. Doprawić pieprzem i sokiem z cytryny.

KROK 4: Cebule napełnić przygotowanym farszem. Przerwy pomiędzy cebulami wypełnić

porcjami mascarpone. Zapiekać w piekarniku nastawionym na 190oC przez około 30 minut.