Paprykowy bakłażan z piersią z kurczaka i frytki do tego :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Bakłażan - 1 średni szt.
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Papryka - 1/3 szt.
- Papryczka chilli - 1/3 szt.
- Cebula - 1 mała szt.
- Pomidor - 2 plaster
- Starty ser żółty/mozzarella - 1 mała garść
- Świeża bazylia - kilka listków
- Przyprawy: - szczypta
- sól - szczypta
- oregano - szczypta
- tymianek - szczypta
- pieprz ziołowy prawdziwy - szczypta
- cayenne - szczypta
- curry - szczypta
- zioła prowansalskie - szczypta
- Olej - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Propozycja obiadowa :) Bakłażan nafaszerowany chudym mięskiem, warzywkami + frytki, oczywiście z bakłażana :D Prezentuję danie na 1 osobę, dlatego drugą połówkę bakłażana wykorzystałam na frytki :) Ale równie dobrze możesz zrobić dwie porcje bakłażana faszerowanego :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bakłażana należy umyć i przekroić wzdłuż. Wyciąć delikatnie środek, uważając aby nie uszkodzić skórki. Oprószyć solą i odstawić na 20 minut. Następnie za pomocą papierowego ręcznika ściągnąć kropelki z wierzchu warzywa, w ten sposób pozbywamy się gorzkiego smaku.

KROK 2: W tym czasie przygotowujemy farsz. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, tak samo postępujemy z paprykami i cebulką. Przyprawiamy, mieszamy i odstawiamy na chwilkę.

KROK 3: Osuszonego bakłażana oprószamy lekko solą i ulubionymi przyprawami, faszerujemy.

KROK 4: Drugą połówkę bakłażana należy pokroić w długie paski i posmarować ulubionymi przyprawami wymieszanymi z łyżką oleju.

KROK 5: Na wierzchu faszerowanego bakłażana kładziemy plastry pomidora i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 180* na 30 minut, 5 minut przed końcem pieczenia posypać tartym serem :)