Pieczarki faszerowane pastą słonecznikową

wegeweda

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

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- pieczarki - 1 kg
- kasza jaglana, sucha - 1/2 szklanka
- namoczone przez noc pestki słonecznika - 1/2 szklanka
- mleko sojowe - 1/3 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- suszone pomidory - 6 szt.
- natka pietruszki - 1 pęk
- estragon - 1 łyżeczka
- sól - 1/2 łyżeczka
- wędzona słodka papryka - 1/2 łyżeczka
- olej z suszonych pomidorów do smażenia - trochę
- płatki drożdżowe do posypania - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pieczarki myjemy i odcinamy nóżki. Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek ścieramy na tarce i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z kilkoma łyżkami oleju z pomidorów. Szklimy cebulę na złoty kolor.

KROK 2: Nóżki pieczarek kroimy drobno (może być niedbale :) i dorzucamy do cebuli i czosnku. Całość możemy lekko posolić, żeby pieczarki szybciej puściły wodę. Podsmażamy pieczarki i odparowujemy wodę.

KROK 3: W osolonej wodzie gotujemy kaszę jaglaną. W misce blenderem miksujemy namoczone przez noc pestki słonecznika z mlekiem sojowym, aż powstanie pasta. Do pasty dorzucamy podsmażoną cebulę, czosnek i nóżki pieczarek, a także pokrojone suszone pomidory, posiekaną natkę pietruszki, estragon, sól, wędzona paprykę. Wszystko ponownie miksujemy.

KROK 4: Do pasty dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną i całość mieszamy łyżką, aż składniki się połączą i stworzą apetyczny farsz.

KROK 5: Każdą pieczarkę nadziewamy farszem i układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem z pomidorów. Posypujemy płatkami drożdżowymi i pieczemy ok. 35 minut w temperaturze 200 stopni. Smacznego!

KROK 6: *Jeżeli nie chcesz lub nie masz czasu moczyć pestek, możesz je zmielić w młynku do

kawy ;)