Pomidory faszerowane dzikim ryżem i brokułem

Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- pomidory - 5 szt.
- dziki ryż - 3 łyżka
- kasza jaglana - 3 łyżka
- brokuł - 1 szt.
- czarnuszka - 1 łyżeczka
- passata pomidorowa - 2 łyżka
- natka pietruszki - trochę trochę
- świeża bazylia - trochę trochę
- majeranek - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Typowy letni obiad- czyli zapiekane warzywa z lekkim farszem!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł ugotować i kawałek lekko zblendować.

KROK 2: Dziki ryż również ugotować, podobnie jak kaszę jaglaną, po czym wymieszać ze zblendowanym brokułem, natką pietruszki, passatą pomidorową, czarnuszką oraz przyprawami.

KROK 3: Z pomidorów odciąć "kapelusze" i wydrążyć miąższ, do środka nałożyć farsz.

KROK 4: Pomidory piec około 15/20 minut w 180 stopniach.

KROK 5: Pomidory podawać ze świeżą bazylią oraz różyczkami brokułu.