Pomidory nafaszerowane amarantusem

foodmania

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

Warto wiedzieć:

40 min | średni | 5 porcji

Składniki:

pomidory - 5 szt.
amarantus - 3 łyżka
brokuł - 50 g
bób - 50 g
pestki dyni - 2 łyżka
koperek - 1 łyżeczka

PRZYPRAWY -
garam masala - szczypta
czosnek niedźwiedzi - szczypta
pomidory z bazylią - szczypta
pieprz ziołowy - szczypta
curry - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Od pomidorów odkroić "kapelusze", wydrążyć środek i oprószyć lekko curry.

KROK 2: Ugotować bób, brokuła i amarantus- wszystko oddzielnie.

KROK 3: Bób obrać ze skórek, brokuła pokroić na mniejsze kawałki i wymieszać wszystko z amarantusem.

KROK 4: Do farszu dodać koperek, lekko uprażone pestki dyni oraz pozostałe przyprawy.

KROK 5: Pomidory zapiekać około 20 minut w 180 stopniach.