

Jabłka faszerowane pęczakiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: ilka86, dnia 25 Stycznia 2013r. o 14:12

Tagi: jabłka, kasza

Rodzaj dania: kasza, ryż przekąski

Rodzaj kuchni: fusion

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
jabłko	3	szt.	owoce
kasza pęczak	1	szklanka	dodatki
jabłko	1/2	szt.	owoce
ogórek świeży	1/4	szt.	warzywa
miód	1	łyżeczka	dodatki
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
kolendra mielona	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
bulion	1/2	szklanka	płyny i sosy
sok z cytryny	1	łyżeczka	owoce
czosnek	1/2	ząbek	warzywa

Opis

Jabłka myję, dokładnie osuszam a wierzchy ścinam. Łyżeczką wydrążam gniazda nasienne. Kaszę pęczak gotuję w lekko posolonej wodzie al dente według przepisu na opakowaniu. Ogórka i połowę jabłka obieram i kroję w niewielką kostkę. Do ugotowanej kaszy pęczak wlewam gorący bulion, dodaję do smaku miód, drobno posiekany czosnek, roztluczone ziarno kardamonu. Całość gotuję w garnuszku przez kilka minut. Na koniec dodaję pokrojonego w kosteczkę zielonego ogórka z jabłkiem, mieszam dokładnie i zdejmuję z ognia. Na koniec doprawiam jeszcze do smaku solą, kolendrą, pieprzem i bazylią. Wydrążone jabłka napełniam przygotowanym farszem. Od razu podaję.



Dla ilu osób: 3
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
 Cana:
 Liczba kalorii: