



Zapiekane kwiaty cukinii z kaszą jęczmienną i ricottą

★★★★★ (6)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

259 kcal / 1 porcję (138 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
187.90 kcal
9.4% Białko
10.02 g
20.04% Węglowod.
18.62 g
6.9% Tłuszcze
8.91 g
12.73% Błonnik
1.72 g
6.88%**GDA**
9.4%

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 50g
- Serek ricotta - 100g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryczka chili - 5g (1/4 sztuki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 20g (4 gałązki)
- Mozzarella - 60g (4 plasterki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kwiaty cukinii dokładnie umyj i osusz ręcznikiem. Kaszę jęczmienną gotuj 2 minuty krócej niż zalecono na opakowaniu.

KROK 2: W oddzielnej misce wymieszaj serek ricotta, pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, ostrą papryczkę, bazylię oraz ugotowaną kaszę. Wymieszaj i rozdrobnij wszystko tak, by powstała dość gładka masa.

KROK 3: Pod koniec mieszania dodaj posiekane, świeże liście bazylii. Dokładnie wmieszaj je w masę serową.

KROK 4: Faszeruj łyżeczką wnętrze kwiatów cukinii i odkładaj je kolejno na wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Gdy już wszystkie kwiaty będą nafaszerowane posyp je startą mozzarellą.

KROK 5: Wstaw danie do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i zapiekaj ok 20 minut.

Smacznego!

