



5 PRZEPISÓW NA FASZEROWANE WARZYWA



przepisy.pl



przepisy.pl

Bakłażan faszerowany mięsem mielonym i serem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- papryczka ostra chilli - 1 sztuka
- wołowina np. łopatka (zmielona) - 200 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 100 mililitrów
- bakłażany - 2 sztuki
- dymka ze szczypiorem - 1 pęczek
- kolendra sproszkowana - 1 łyżka
- kmin rzymski sproszkowany - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- czosnek ząbek - 4 sztuki
- zielona papryka - 1 sztuka
- jagnięcina (zmielona) - 200 gramów
- ser typu feta - 200 gramów
- rodzynki - 100 gramów
- puszka pomidorów pelati - 1 sztuka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. W garnku rozgrzej Ramę. Poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
2. Na gorącym tłuszczu podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę, posiekaną papryczkę chilli, posiekany czosnek i zieloną paprykę. Gdy warzywa się lekko zarumienią dodaj mięsa. Smaż aż będą suche, następnie dodaj puszkę pomidorów, kmin i kolendrę. Całość smaź około 10 minut na wolnym ogniu, tak aby połowa soku odparowała. Gotowy farsz dopraw do smaku solą i pieprzem. Do mięsa dodaj rodzynki i posiekana kolendrę oraz pozostały szczypior z dymki.
3. Bakłażana przekrój na pół, osól go, aby stał się miękki. Wyciśnij powstały sok, usuń go. Warzywa umyj w zimnej wodzie i ponownie wyciśnij, aby pozbyć się nadmiaru wody. Ręką w połówce bakłażana zrób wgłębienie. Do środka nałóż mięsny farsz.
4. Posyp go pokruszonym serem, przełóż na blachę pokrytą papierem pergaminowym lub brytfance wysmarowanej tłuszczem i piecz w piekarniku nagrzanym do 170 °C przez około 30 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Faszerowane bakłażany z ryżem



Składniki:

- bakłażany - 2 sztuki
- Rosół z kury Knorr** - 2 sztuki
- pomidory - 2 sztuki
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ryż - 100 gramów
- gałązka oregano lub bazylii - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- pieprz
- oliwa - 2 łyżki



60 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Umyj bakłażany. Wydrąż z nich miąższ, pokrój w kostkę i przesmaż na łyżce oliwy. Dodaj posiekany czosnek.
2. Umyj pomidory, pokrój w kostkę. Umyj zioła, następnie posiekaj. Obierz cebulę i również posiekaj.
3. Ugotuj ryż na sypko w wodzie z kostkami rosółowymi Knorr.
4. Wymieszaj ryż z miąższem bakłażanów, pomidorami, cebulą oraz ziołami. Dopraw do smaku pieprzem.
5. Nagrzej piekarnik do 190 stopni. Napełnij farszem wydrążone połówki bakłażanów. Ułóż je w natłuszczonej formie, skrop oliwą i przykryj folią aluminiową. Piecz około 30 minut, by bakłażany były miękkie.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Faszerowany bakłażan à la gyros



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- piersi z kurczaka - 400 gramów
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- Fix Spaghetti Bolognese extra ziołowe Knorr** - 1 opakowanie
- bakłażan - 2 sztuki
- pomidory z puszki - 400 gramów
- cebula - 1 sztuka
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- olej - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Cebulę oraz czosnek posiekaj. Kurczaka pokrój w drobną kostkę i podsmaż wszystko na patelni. Dopraw mięso przyprawą do złotego kurczaka.
2. Do mięsa dodaj posiekane pomidory z puszki razem z sokiem oraz Fix Knorr. Wszystko wymieszaj i duś, aż sos zgęstnieje.
3. W tym czasie umyj dokładnie bakłażana, odetnij końcówki i przetnij go wzdłuż na pół. Następnie wytnij małym nożykiem miąższ.
4. Teraz włóż do bakłażana farsz z kurczaka. Całość zapiekaj przez 15 minut w 180 °C. Danie bardzo dobrze smakuje z sosem jogurtowym.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Cukinia zapiekana w piekarniku



 60 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z indyka - 350 gramów
- Przyprawa w Mini kostkach Pietruszka Knorr** - 2 sztuki
- cukinie - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- olej - 3 sztuki
- jajko - 2 sztuki
- kromki czerstwej bułki - 4 sztuki
- żółty ser starty - 4 łyżki
- śmietana 18 % - 3 łyżki
- słodka papryka - 1 szczypta
- oregano - 1 łyżeczka
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Cukinie umyj, odetnij końce, pokrój wzdłuż na pół, wydrąż połowę miąższu, środek posmaruj olejem. Pokrojoną drobno cebulę zeszklij na oleju.
2. Do cebuli dodaj pokrojonego w kostkę indyka, miąższ z cukinii. Podsmaż ciągle mieszając.
3. Po ostudzeniu dodaj jajka, pokrojoną w kostkę bułkę, posiekaną natkę pietruszki i śmietanę.
4. Dopraw pokruszonymi mini kostkami Knorr, pieprzem, papryką słodką i oregano.
5. Tak przygotowany farsz nałóż do cukinii, posyp serem. Zapiekaj 30 minut w 180 stopniach. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Faszerowane bakłażany zapiekane z beszamelem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- bakłażan - 2 sztuki
- Fix Spaghetti Bolognese Knorr** - 1 opakowanie
- mięso mielone wieprzowo-wołowe - 500 gramów
- pomidory z puszki - 400 gramów
- pomidory świeże - 1 sztuka
- bułka tarta - 2 łyżki
- mleko - 500 mililitrów
- mąka - 2 łyżki
- margaryna - 2 łyżki
- ser mozzarella kulka, starty - 1 sztuka
- olej - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Mięso przesmaż na rozgrzanym oleju – smaź do momentu odparowania wody.
2. Do mięsa dodaj pomidory z puszki oraz żeby sos był odpowiednio doprawiony i gęsty fix Knorr. Zmniejsz ogień i gotuj sos 10 minut. Dodaj na koniec bułkę tartą i wymieszaj.
3. W rondelku rozgrzej margarynę i dodaj mąkę – wymieszaj. Następnie wlej mleko. Sos gotuj do momentu, gdy będzie gęsty. Dopraw do smaku.
4. Bakłażany przekrój wzdłuż na pół i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Napełnij połówki przygotowanym mięsnym sosem, polej beszamelem i posyp startym serem.
5. Na wierzchu ułóż pokrojonego w cienkie plastry pomidora. Naczynie wstaw do nagrzanego do 220 °C piekarnika i zapiekaj przez 15 minut. Podawaj na ciepło.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl