

Nadziany kaszą patison z wędzoną makrelą i serem feta



Składniki

100 g - kasza jęczmienna
1 szt. - wędzona makrela
ser feta
1 szczypta - pieprz biały
mielony
szczypiorek

Opis wykonania

A może rybka?

Kaszę ugotować al dente. Od patisona odciąć górę, by łatwo można było wydrążyć środek, albowiem należy pozbyć się miąższu z pestkami. Następnie solimy i czekamy, aż puści soki. Po ok. 10 minutach wypłukujemy sól pod bieżącą wodą, nakłuwamy widelcem i skrapiamy olejem lub oliwą. Tak przygotowany patison ładuje w piekarniku i piecze się z 5-10 min (w zależności od wielkości) w temp. ok 200 stopni. Następnie ugotowaną kaszę łączymy z wędzoną makrelą, szczypiorkiem i serem feta. Całość doprawiamy pieprzem do smaku. Nadziewamy ciepłego patisona i wkładamy go z powrotem do piekarnika. Dajemy mu jeszcze jakieś 10 minut na zapieczenie. Dzięki temu, że kasza była wcześniej podgotowana i patisonik spędził samotnie trochę czasu na pieczeniu, to wszystko szybciej się zrobiło. Gdybyśmy nadziali go na początku, to potrzebował by znacznie więcej minut by zmięknąć. Można go jeść jako samodzielne danie, z ulubionym sosem np. tzatziki lub jako dodatek do sałatki.