

Bakłażany faszerowane kaszą i kurczakiem



Składniki

- 2 szt. - bakłażany
- 1 szklanka - ugotowana kasza jaglana
- 1 szt. - ugotowana pierś z kurczaka
- 1 szt. - papryka czerwona
- 1 szt. - jajko
- 1 szt. - ząbek czosnku
- 1 łyżka - olej
- 1 łyżka - natka pietruszki

Opis wykonania

Danie jest bardzo zdrowe, pyszne i dietetyczne. Połówka bakłażana wystarczy na obiad, ponieważ jest bardzo syty. Kasza jaglana i kurczak idealnie komponują się z bakłażanem. Dla mnie pycha:)

Bakłażany przecinamy na pół, łyżką wydrążamy środek. Pierś kroimy w drobną. Natkę pietruszki siekamy, Paprykę ,kroimy w kostkę. Do miski wkładamy kaszę jaglaną, pierś, paprykę, natkę pietruszki, posiekany czosnek, jajko mieszamy. Bakłażany napełniamy farszem z . Formę do pieczenia skrapiamy olejem, następnie układamy bakłażany całość skrapiamy delikatnie olejem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika 180 stopni na około 40 minut. Po upieczeniu posypać natką pietruszki.