

## Dietetyczne faszerowane bakłażany



## 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. 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.