

Cucenie omdlałego Imama



zmniejszajka.pl

Składniki

2 szt. - bakłażan
ryż brązowy
2 szt. - tuńczyk w puszcze
(w oleju)
3 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz
natka pietruszki
1 szt. - cebula
2 szt. - pomidory
2 łyżeczka - olej kokosowy

Opis wykonania

Na przekór legendzie dotyczącej tureckiej potrawy 'Imam Bayildi' przygotujemy jego odtłuszczonej wersji, której sama Fatima by się nie powstydziała.

1. W osolonej wodzie gotujemy ryż na sypko.
2. W rondelku rozgrzewamy łyżeczkę oleju kokosowego i podsmażamy na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy odcisniętego tuńczyka i podsmażamy jeszcze chwilę. Następnie dodajemy pomidory pokrojone w kostkę i jeszcze chwilę podsmażamy.
3. Każdego bakłażana kroimy wzdłuż na pół i wyrażamy, tak aby powstały nam cztery łódeczki. Każda z nich lekko solimy.
4. Masę z tuńczyka łączymy z ryżem i dokładnie mieszamy.
5. Każdą połówkę bakłażana nadziewamy ryżowo-tuńczykowym farszem.
6. Naczynie żaroodporne smarujemy resztą oleju i na dnie układamy bakłażana. Piekarnik nastawiamy na 170°C i zapiekamy ok 30minut. 7. Faszzerowanego bakłażana posypujemy natką pietruszki i podajemy na ciepło. Smacznego!