

Cannelloni z kaszą jaglaną i warzywami



Składniki

1/2 szklanka - Kasza
jagana
2 łyżka - Przecier
pomidorowy
250 g - Pieczarki
1 szt. - Cebula
1 szt. - Cukinia
3 szt. - ząbki czosnku
2 garść - różyczki brokuła
700 ml - Passata
pomidorowa
sól, pieprz
1 łyżka - sos sojowy
1 łyżeczka - Papryka
wędzona
3/4 łyżeczka - Papryka
ostra

Opis wykonania

Roślinna wariacja na temat Cannelloni. Wypakowana po brzegi bardzo zdrową kaszą jaglaną i miksem warzyw - cebulki, pieczarek, cukinii, brokuła.

Kaszę ugotować do miękkości w szklance wody.

Wszystkie warzywa pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć na początku pokrojony czosnek i cebulę, następnie po około 2 min. dodać cukinię i pieczarki, smażyć ok. 5 min. Do warzyw dodać ugotowaną kaszę i brokuły. Doprawić do smaku.

W oddzielnym garnku zrobić sos. Wlać passate, dodać przecier, sos sojowy i resztę przypraw, zagotować. Faszerować makaron.

Na spód naczynia wlać trochę sosu, następnie układać faszerowany makaron, połączyć resztą sosu. Piec w naczyniu żaroodpornym w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 30 min.