

Nadziewane pieczarki portobello



Składniki

4 szt. - pieczarki
portobello
100 g - kasza jaglana
1 szt. - pomidor
1 szt. - czerwona cebula
1 szt. - marchewka
1 szt. - cukinia, mała
1 szt. - czosnek
2 szczypta - sól
1 szczypta - papryka
1 szczypta - pieprz

Opis wykonania

Sycące, acz lekkie danie polecane na kolację lub wystrzałowa imprezę . :)

Kaszę gotujesz, ostudzasz. Marchewkę i cukinie trzesz na tarce, pozostałe warzywa kroisz w drobna kostkę razem z ogonkami pieczarek. Warzywa dusisz na oliwie, solisz, pieprzysz, paprykujesz, dodajesz przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Kasze łączysz z warzywami, nie może być zbyt sucha. Kapelusze pieczarek smarujesz oliwą, lekko solisz, by zmiękły podczas pieczenia. Nadziewasz farszem i na 15-20 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Kto chce, może wierzch potraktować startym serem, kawałkami fety. Podajesz na kolację, albo jako element obiadu. Smacznego!