

Pomidory faszerowane kaszą i tuńczykiem



Składniki

6 szt. - dojrzałe pomidory
1/2 szklanka - kasza
jaglana
1 szklanka - bulion
1 szt. - puszka tuńczyka w
oleju
3 łyżka - serek
śmietankowy
1/2 szt. - sok z cytryny
1 łyżeczka - sól morską
1/4 łyżeczka - pieprz

Opis wykonania

Proponuję przepis na zdrową i lekką przekąskę z faszerowanych pomidorów. Farsz jest troszkę nietypowy, jego głównym składnikiem jest kasza jaglana. Takie szybkie przekąski są idealne na lunch lub imprezy.

Pomidory myjemy i odcinamy górną część, odkładając ją na bok. Pomidory wydrążamy, posypujemy w środku solą i ustawiamy do góry nogami, aby pozbyć się nadmiaru soku. Kaszę wsypujemy do garnuszka, zalewamy gorącym bulionem, dodajemy szczyptę soli i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały bulion. Gdy kasza będzie gotowa odstawiamy ją do przestudzenia. Do miski wkładamy tuńczyka z olejem, dodajemy kaszę, serek, sok z cytryny i przyprawy. Wszystko dokładnie mieszamy i tak przygotowanym farszem wypełniamy pomidory. Na wierzch nakładamy odcięte kapelusiki.