



Bakłażan faszerowany ryżem i pieczarkami

Autor: Ania321

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Ryż gotujemy w osolonej wodzie. Bakłażana myjemy, osuszamy i przecinamy wzdłuż. Nacinamy środek nożem, oprószamy solą i smarujemy oliwą. Pieczemy przez 15 minut w temperaturze 180 stopni. Następnie wydrążamy miąższ i kroimy w kostkę. W rondlu rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę pokrojoną w kostkę i smażymy, aż się zeszkli. Dodajemy pokrojone w kostkę pieczarki i podsmażamy przez kilka minut. Dodajemy ugotowany ryż, przyprawy oraz jogurt. Mieszamy i smażymy 1-2 minuty. Nakładamy farsz do bakłażana, wierz posypujemy startym serem. Pieczemy przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni.

Wskazówki

Taki bakłażan z farszem z ryżu i pieczarek świetnie sprawdzi się jako lekki i smaczny, wegetariański obiad.

wszystkie składniki

- 1 duży bakłażan lub 2 małe,
- 100 gram ryżu,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 mała cebula,
- 150-200 gram pieczarek,
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego,
- 3 łyżki jogurtu naturalnego,
- 1 łyżeczka słodkiej papryki,
- pół łyżeczki ostrej papryki,
- 100 żółtego sera,
- pieprz,
- sól