

Rajčata plněná drcenou pšenicí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

273 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcata-plnena-drcenou-psenici>

Příprava

Drcenou pšenici namočíme dle návodu na obalu. Mezitím si připravíme rajčata k plnění tak, že uřízneme vršky a opatrně lžičkou vydlabeme dužinu, kterou posekáme na kousky. Uříznuté vršky zbavíme stopek a také nasekáme na kousky. Na oleji osmažíme dozlatova nakrájenou cibuli. Přidáme sůl, pepř, kmín, citrónovou šťávu, nakrájenou papriku, vršky a dužinu z rajčat. Zalijeme vodou a dusíme asi 15 minut, dokud zelenina není dostatečně měkká. Nabobtnanou pšenici scedíme, přidáme do zeleninové směsi a důkladně promícháme. Takto připravenou směsí plníme rajčata, které dáme do pekáče a pečeme 25 minut v předehřáté troubě na 200 °C, dokud se nepropečou. Na teplá rajčata položíme plátky mozzarely, dozdobíme uvařenými špenátovými listy a servírujeme.

Ingredience

- ✓ 8 velkých rajčat
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 250 g drcené pšenice
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 50 ml vody
- ✓ mozzarella na ozdobu
- ✓ špenátové listy na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod