

Zapekaný baklažán



Čas prípravy: 60 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

Máte doma baklažán a neviete čo dobrého by ste si z neho pripravili? Skočte do obchodu, prikúpte ešte pár ďalších kúskov a pripravte sebe i celej svojej rodine zapekaný baklažán, na ktorý budete dlho spomínať. Nezabudnite dať do košíka aj celozrnný bulgur, píniové oriešky a granátové jablko, všetko ostatné by ste doma mohli mať :-)

Suroviny:

6 ks malých baklažánov
olivový olej
1 ČL soli
1/2 ČL mletého čierneho korenia
1 šálka celozrnného bulguru
1/2 šálky petržlenovej vňate, nakrájanej najemno
1/4 šálky bielej cibule, nakrájanej na malé kocky
1/4 šálky píniových orieškov, opražených na sucho (+ na posypanie)
1/4 šálky semienok z granátového jablka (+ na posypanie)
šťava a kôra z 1/2 BIO citróna

Naša rada:

Do náplne môžete pridať aj 1/4 šálky na jemno nakrájaných čerstvých koriandrových či petržlenových lístkov

Postup práce:

Rúru predhrejeme na 200 stupňov °C. Baklažány umyjeme (ale nešúpeme), pozdĺžne prekrojíme, potrieme olejom, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Vo vyhriatej rúre ich upečieme do mäkkka, cca 45 minút. Bulgur uvaríme podľa návodu na obale (trvá to cca 10 minút), pridáme petržlenovú vňať, cibuľu, píniové oriešky, semienka z granátového jablka, šťavu a kôru z citróna a olivový olej. Všetko spolu dobre premiešame a dochutíme soľou. Pripravenú zmes rozdelíme na zapekané baklažány a ozdobíme píniovými orieškami a semienkami z granátového jablka.