

Plnený zapekaný baklažán s tofu, cícerom a s jogurtovým dresingom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľu a cesnak nakrájame najemno. Tofu popučíme vidličkou. Baklažány prekrájime na polovicu a stred vydlabeme. Dáme ich do zapekacej misy, pokvapkáme olejom, osolíme, okoreníme a predpekáme pri 180 °C približne 15 minút. Cibuľku a cesnak orestujeme na zvyšnom olivovom oleji, pridáme karí korenie, soľ, čierne korenie, cícer (sterilizovaný), popučené chilli tofu, tahini pastu (1PL) a vnútro baklažánu. Podležeme trochou vody a za občasného miešania varíme približne 20 minút. Do uvarenej zmesi ešte pridáme najemno nasekané bylinky, napríklad petržlen alebo koriander a šťavu z 1/4 citróna. Predpečené baklažány naplníme tofu plnkou a dme naspäť do rúry na 30 minút. Hotové baklažány podávame s bielym jogurtom a čerstvými bylinkami.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Baklažán** - 300 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Citróny** - 10 g
- **Cibulka jarná** - 8 g
- **Olivový olej** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Kari** - 6 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 5 g
- **Podravka Natur 150 g** - 5 g
- **Cícer 450 g** - 300 g
- **LUNTER Tofu na gril Sweet chilli 180 g** - 90 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 145 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

