



Faszerowane letnie warzywa z miętowym jogurtem

1 października 2012

Sobota to u nas dzień pracowitości i eksperymentów kulinarnych, co oznacza, że w niedzielę jesteśmy już na tyle zmęczeni gotowaniem, że po prostu wychodzimy zjeść. Od lat chodzimy do tego samego Turka, najpierw do ojca, teraz już do syna. Od progu pytam go czy ma jeszcze bakłażany, bo bakłażan pod każdą postacią to moje ulubione warzywo. Gdy przyjedzie się do niego odpowiednio wcześniej to można zjeść bakłażana w ostrym sosie jogurtowo - czosnkowym, na zimno z pomidorami i cebulą lub połówki bakłażana wypełnione mięsnym farszem.

Ten przepis to warzywa z farszem mięsnym w nieco orientalnym stylu. Poza bakłażanem można użyć też innych letnich warzyw - papryki, pomidorów, cukinii oraz grzybów - pieczarek. Do tego nadzienie z mięsa mielonego, lekko słodkie od cynamonu i miętowo-cytrynowy jogurt jako sos. Potrawa prosta i aromatyczna.

Składniki na 4 porcje:

- 1 czerstwa biała bułka
- 2 małe cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki świeżego oregano
- 250 g mielonej wołowiny
- 250 g mielonej wieprzowiny
- 2 jaja
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- cynamon, kmin, sól & pieprz
- 1 papryka
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 2 pomidory
- 4 duże pieczarki
- oliwa z oliwek
- 4 łyżki nasion pinii
- 3 gałązki mięty
- 1 łyżka soku z cytryny lub z limonki
- 250 g gęstego jogurtu
- 200 ml bulionu warzywnego

Przygotowanie:

1. Najpierw przygotowujemy nadzienie. Moczymy czerstwą bułkę w mleku. Kroimy drobno oregano. Mieszamy ze sobą: mielone mięso wieprzowe, mielone mięso wołowe, 2 jaja, odciśniętą bułkę, 2 łyżki koncentratu pomidorowego i oregano. Dopraviamy 1 łyżeczką cynamonu, 1 łyżeczką kminu, solą i pieprzem.
2. Przygotowujemy warzywa do nadziewania. Paprykę kroimy na pół i wyjmujemy gniazda nasienne. W pomidorach odcinamy górę z szypułką i wydrążamy środek. Cukinię kroimy w poprzek na 3-4 części i wydrążamy pestki zostawiając 5mm farszu przy skórce i na dnie cukinii tworząc kształt kubka, który będziemy faszerować. Tak samo postępujemy z bakłażanem. Pieczarce ucinamy nóżką i wydrążamy łyżeczką blaszki. Nie wyrzucamy wydrążonych

części warzyw.

3. Siekamy cebulę i czosnek i smażymy na oliwie z oliwek, aż cebula stanie się miękka. To, co pozostało z wydrążenia warzyw, oprócz górnej części pomidora i gniazd nasiennych papryki, siekamy drobno i dodajemy do cebuli i czosnku na patelnię. Dodajemy jeszcze trochę oliwy z oliwek i smażymy całość około 5 minut. Dodajemy łyżkę koncentratu pomidorowego, mieszamy i zalewamy bulionem. Po 5 minutach zdejmujemy z ognia.
4. Nagrzewamy piekarnik do 175 stopni (termoobieg). Nadziewamy warzywa farszem i posypujemy wierzch pestkami pinii. Bulion z przesmażonymi warzywami wlewamy na dno naczynia, w którym będziemy zapiekać. Faszerowane warzywa układamy ściśle koło siebie w naczyniu, jeżeli pieczemy pomidory to na początku nie przykrywamy ich odciętą górną częścią. Przykrywamy naczynie folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika.
5. Po 30 minutach zdejmujemy folię aluminiową, przykrywamy pomidory odciętymi górnymi częściami i pieczemy przez kolejne 30 minut.
6. Przygotowujemy sos. Do jogurtu dodajemy posiekaną miętę, sok z cytryny, sól i pieprz. Sos jogurtowy podajemy do ciepłych, faszerowanych warzyw.