

Pomidory faszerowane kaszą kuskus

Autor: **nitka_dg**

Przepisów: 1 Ocena: 1



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- kostka rosółu warzywnego, 1
- pomidory, 4
- kasza kuskus, 10dkg
- curry, do smaku
- marchewka, 1
- ząbek czosnku, 1
- pęczek dymki, 1
- czarne oliwki, 2 łyżki
- oliwa, 1 łyżka
- pieprz, do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Marchewkę obierz, opucz. Czosnek i dymkę oczyścić. Warzywa drobno posiekaj, przesmaż na patelni w łyżce oliwy. Wlej szklankę wody, dodaj curry, zagotuj. Do warzyw wsyp kuskus, dokładnie wymieszaj, odstaw. Pomidory umyj, osusz, odkrój wierzch, wypełnij farszem. Przełóż do naczynia do zapiekania, podlej szklanką rosółu, zapiekaj około 15 minut w temperaturze 170 st. C

Twoje notatki do przepisu: