

LETNIA KUCHNIA. Faszerowane warzywa

Dobrze nadziane

Letnie warzywa to rzecz nie tylko dla wegetarian i tych, co na diecie. Można je po prostu upiec z oliwą i czosnkiem, ale i przygotować bardziej kaloryczne, mięsne dania. Farszem mięsnym lub wegetariańskim można nadziewać cukinię, bakłażana, pomidory, paprykę a nawet pieczarki.

■ Cukinia faszerowana warzywami i kaszą jęczmienną

Składniki: 3 cukinie, szklanka kaszy jęczmiennej, 2 cebule białe, marchewki, seler korzeniowy, por (biała część), 2 pietruszki, mały pęczek natki pietruszki, papryka czerwona, pieprz, opcjonalnie żółty ser

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić. Obraną marchewkę i korzeń pietruszki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dorzucić do cebuli. Pora pokroić w plasterki, paprykę i seler w drobną kostkę, dodać do pozostałych warzyw. Przesmażyć warzywa razem aż zmiękną. Doprawić przyprawą i pieprzem oraz posiekaną natką pietruszki. Połączyć w całość z ugotowaną kaszą. Cukinie umyć, przekroić na pół i wydrążyć środek. Do łódek zrobionych z cukinii nałożyć dietetyczny farsz. Faszerowaną cukinię wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 °C na ok. 30-40 minut. Na dwie minuty przed podaniem posypać farsz startym żółtym serem. Poczekać aż się ser stopi, podawać na ciepło.

■ Cukinia faszerowana warzywami

Składniki: 2 cukinie, pół czerwonej papryki, 3 duże pieczarki, czerwona cebula, suszone pomidory (1/3 słoiczka), czosnek ma-

rynowany (1/3 słoiczka), 3 łyżki bułki tartej, odrobina mozzarelli i startego żółtego sera, przyprawy – sól, pieprz, bazylia, oregano, ostra papryka

Cukinie umyć, przekroić na pół, wydrążyć środek, posolić łódeczki od środka i na chwilę zostawić. Podsmażyć kolejno pieczarki z cebulą – doprawić solą i pieprzem, czerwoną paprykę z resztkami cukinii ze środka, posiekany drobno marynowany czosnek i suszone pomidory.

Połączyć farsz w całość i doprawić według uznania (bazylia, oregano, papryka w proszku). Do farszu dodać odrobinę bułki tartej i wypełnić cukinię farszem. Wierzch posypać startym żółtym serem i ziołami.

Zapiec w temperaturze 180 °C przez ok. 15-20 minut, aby cukinia zmiękła, a ser się nie przypalił. Cukinia doskonale komponuje się z sosem czosnkowym z dodatkiem curry (wymieszać jogurt grecki z odrobiną majonezu, dodać ząbek czosnku i przyprawę curry).

■ Cukinia faszerowana mięsem

Składniki: 2 długie cukinie, 2 cebule, 60 dag mięsa mielonego, 15 dag pieczarek, por, kostka bulionowa, torebka ryżu, 20 dag startego sera żółtego, 4 łyżki koncentratu pomidorowego, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Cukinie przekroić na pół. Za pomocą noża i łyżeczki dokładnie wydrążyć miąższ, pozostawiając około 1 cm brzegów. Miąższ z pestkami odrzucić, resztę pokroić w drobną kostkę, cebulę drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę. Przełożyć mięso oraz cebulę.

Pieczarki pokroić w kostkę, pora w półksiężycy. Dodać na patelnię. Smażyć aż mięso nabierze ładnego

złocistego koloru. Kostkę bulionową rozpuścić w 500 ml wrzącej wody. Wlać wywar na patelnię z mięsem i pieczarkami, wsypać ryż, dodać pokrojoną w kostkę cukinię i dusić na małym ogniu, aż cały bulion odparuje. Na końcu dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy, dokładnie wymieszać, zdjąć z ognia. Farsz przełożyć do wydrążonych cukinii. Posypać startym żółtym serem. Piec w temperaturze 160 °C przez około 50 minut. Podawać na ciepło.

■ Cukinie faszerowane kaszą gryczaną i pieczarkami

Składniki: 2 cukinie średniej wielkości, szklanka kaszy gryczanej, cebula, łyżka masła, 20 dag pieczarek, koperek, łyżka śmietany, serek topiony, kilka plastrów żółtego sera

Cukinie dokładnie umyć, przeciąć i wydrążyć z nasion pozostawiając łódeczki. Jeśli cukinie są młode, nie obierać ze skórki. Kaszę gryczaną ugotować na półmiękkko. Jedną większą posiekaną cebulę zeszklić na maśle, pieczarki umyć, pokroić w plastry i dodać do cebuli. Podusić wszystko razem, pod koniec dodać koperek. Składniki połączyć z kaszą gryczaną, łyżką gęstej śmietany i śmietankowym serkiem topionym.

Gorący farsz nałożyć do łódeczek z cukinii, ułożyć w wysmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym, przykryć plastrami żółtego sera i włożyć do piekarnika na 40-45 minut. Piec w temperaturze 180-200 °C. Jeśli podczas zapiekania w naczyniu zbierać się będzie sok – włożyć pół kromki chleba by wchłonął nadmiar pary.

Podawać gorące lub schłodzone, ze śmietaną lub greckim jogurtem, posypane pietruszką.

■ Roladki z cukinii

Składniki: 2-3 nieduże, młode cukinie, 40 dag mięsa z piersi kurczaka, papryka, dymka ze szczypiorem, 2 plastry wędzonego boczku, sól i pieprz, sos beszamelowy

Mięso opłukać, pokroić na nieduże paski, posypać solą i pieprzem, lekko podsmażyć na rozgrzanym oleju, zdjąć z patelni, przestudzić. Plastry boczku pokroić w drobną kostkę, obsmażyć, dodać pokrojoną paprykę i cebulę, mieszając smażyć jeszcze kilka minut, przyprawić. Cukinie opłukać, wytrzeć, pokroić wzdłuż w łódki, łyżeczką wydrążyć środki. W każdym kawałku cukinii ułożyć upieczone kawałki kurczaka. Łódki umieścić w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym. Na wierzchu każdego ułożyć podsmażony z warzywami boczek, zalać sosem beszamelowym i zapiekać 15 minut w temperaturze 180 °C.

■ Pomidory koktajlowe nadziewane kremem z krewetek

Składniki: 60 dag pomidorków koktajlowych 25 dag gotowanych krewetek, 25 dag serka śmietankowego w temperaturze pokojowej, ¼ szklanki majonezu, ¼ szklanki parmezanu, 2 łyżeczki startego chrzanu, łyżeczka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku, ¼ szklanki posiekanej świeżej natki pietruszki

Poobcinać czubki pomidorów i łyżeczką wyjąć pestki. Krewetki obrać i odżyłować. Ułożyć pomidorki

otworem do dołu na papierowym ręczniku, aby obciekły.

Krewetki, serek, majonez, parmezan, chrzan i sok z cytryny włożyć do blendera lub robota kuchennego i zmiksować na gładką masę. Doprawić solą i pieprzem. Przy pomocy szprycy napełnić pomidorki nadzieniem i udekorować pietruszką. Przechowywać w lodówce do czasu podania.

■ Pomidory faszerowane serem

Składniki: 6 pomidorów, opakowanie sera feta, 2 kulki mozzarelli, kilka oliwek, oregano, bazylija i pieprz do smaku

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 °C. Z pomidorów odkroić czubki i wydrążyć miąższ. Sery pokroić w kostkę, a oliwki na małe kawałki. Wymieszać razem z miąższem z pomidorów i doprawić bazylią, oregano i pieprzem. Do pomidorów nakładać farsz. Układać na blaszce. Piec przez około 20 minut.

■ Pomidory nadziewane po turecku

Składniki: 6 łyżek oliwy z oliwek, duża drobno posiekana cebula, 1¼ szklanki ryżu krótkoziarnistego, sól i świeżo zmielony pieprz do smaku, 1-2 łyżeczki cukru, 3 łyżki orzechów piniowych, 3 łyżki rodzynek, duży pomidor obrany i pokrojony na małe kawałki, łyżeczka cynamonu, pół łyżeczki mielonego ziela angielskiego, 2 łyżki drobno posiekanej świeżej mięty, 2 łyżki drobno posiekane-

go szczypiorku, 2 łyżki natki pietruszki, sok z 1 cytryny, 24 małe pomidory (o średnicy ok. 6 cm)

Na patelni rozgrzać 3 łyżki oliwy i zeszklić cebulę. Dodać ryż i mieszać, ziarenka pokryją się tłuszczem (około 3 minuty). Dodać 500 ml wody, sól, pieprz i cukier. Dobrze wymieszać i gotować przez 15-20 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.

Wmieszać orzechy piniowe, rodzyнки, pomidora, cynamon, ziele angielskie, miętę, szczypiorek, sok cytrynowy i pozostałą oliwę. Rozgrzać piekarnik do 190 °C.

Górkę pomidorów odciąć, tworząc w nich okrągłe otwory. Wydrążyć nasiona i miąższ małą łyżeczką i napełnić je farszem. Ułożyć pomidory w naczyniu żaroodpornym i wstawić do rozgrzanego piekarnika na około 10-15 minut aż będą miękkie. Jeśli zaczną się rozpadać, należy je natychmiast wyjąć z piekarnika. Odstawić, aby ostygły. Podawać z jogurtowym sosem czosnkowym.

■ Pomidory nadziewane serem i pieczarkami

Składniki: 4 pomidory, łyżka masła, pół posiekanej cebuli, 10 dag posiekanych pieczarek, 15 dag startego żółtego sera, 2 łyżki kaparów, posiekany ząbek czosnku, pieprz do smaku, 2 łyżki majonezu

Z pomidorów odkroić górną część (1/3 od czubka). Ostrożnie wydrążyć miąższ, tak, aby pomidor został pusty. Odcedzić nadmiar soku i wyjąć pestki, miąższ pokroić w kostkę.



Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć cebulę, dodać pieczarki i smażyć przez 2-3 minuty.

Wymieszać pomidory z serem, pieczarkami, cebulą, czosnkiem i kaparami. Doprawić pieprzem. Wymieszać z majonezem. Nakładać do wydrążonych pomidorów.

■ Papryka faszerowana kurczakiem i pieczarkami

Składniki: 2 duże filety z piersi kurczaka, 20 dag pieczarek, 4 duże albo 6 średnich strąków papryki, cebula, 2 łyżki oleju, łyżka masła, ok. 15 dag żółtego sera, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, natka pietruszki

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Posypać przyprawą do kurczaka. Cebulę drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić połowę cebuli, dodać kurczaka i smażyć na dużym ogniu przez kilka minut. Pieczarki oczyścić i pokroić w półplasty. Na drugiej patelni roztopić masło, dodać pieczarki i smażyć aż woda, którą puszcza odparuje. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ser pokroić w plasty lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne. Na dnie ułożyć trochę sera, następnie trochę kurczaka i pieczarek, znów ser, kurczak i pieczarki – tak, aby wypełnić całe wnętrze papryki. Zakończyć plastrem sera. Paprykę włożyć do żaroodpornego naczynia, podlać niewielką ilością wody. Piec w temperaturze 180 °C przez godzinę. Upieczone papryki posypać posiekaną natką.

■ Wegetariańska faszerowana papryka

Składniki: 20 dag ryżu, 4 duże papryki, duża cebula, 10 dag groszku, 2 dymki, 5 pieczarek, marchew, 5 dag startego żółtego sera, pieprz, sól, oliwa do smarowania formy

Ryż ugotować na sypko. Paprykę umyć, oczyścić, ściąć górę i wydrążyć gniazda nasienne. Odrzucić zieloną część papryki, a resztę przykrywkę pokroić w kostkę. Marchew i cebulę obrać i posiekać w kostkę. Dym-

kę i pieczarki pokroić w talarki. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, smażyć przez kilka minut. Dodać marchew, pieczarki, dymkę, paprykę i groszek. Na koniec wsypać ryż. Napełnić paprykę farszem. W formie ułożyć nadziane papryki, piec 20 minut w temperaturze 180 °C, posypać serem i zapiekać przez 10 minut.

■ Pieczarki nadziewane mięsem

Składniki: 50 dag średnich pieczarek, 25 dag mięsa wieprzowego i drobiowego, cebula, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, natka pietruszki

Pieczarki umyć i oczyścić. Ogonki pieczarek i cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na maśle.

Dodać zmielone mięso i przyprawę. Surowym mięsem nadziewać pieczarki, obtaczać w jajku i bułce tartej. Smażyć na gorącym oleju.

■ Pieczarki nadziewane kozim serem

Składniki: 20 pieczarek, 2 łyżki masła, cebula, 15 dag koziego sera, 15 dag twardego startego sera żółtego, szczypta kminku, mielony czarny pieprz do smaku

Rozgrzać piekarnik do temperatury 200 °C. Z pieczarek odciąć nóżki i posiekać. Kapelusze odłożyć na bok. Na patelni roztopić masło, podsmażyć cebulę. Dodać posiekane nóżki pieczarek i smażyć przez 5 minut. Zestawić z ognia i przestudzić. Wymieszać z kozim serem. Dodać starty ser żółty. Doprawić pieprzem i kminem. Nakładać nadzienie do kapeluszy pieczarek. Piec przez około 20 minut.

■ Pieczarki nadziewane jajkiem

Składniki: 10 dużych pieczarek, olej do smażenia, 2 posiekane cebule, 3 jajka ugotowane na twardo i posiekane, łyżka masła, 2 łyżki bułki tartej, pół pęczka posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz do smaku, 10 dag żółtego sera

Pieczarki umyć, osuszyć, odkroić nóżki i posiekać. Kapelusze odłożyć na bok. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć cebulę z posiekanymi ogonkami. Przestudzić. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 °C. Lekko natłuścić naczynie żaroodporne.

Do cebuli dodać jajka, masło, bułkę tartą i natkę. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać na jednolitą masę. Farsz nakładać do kapeluszy pieczarek. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i posypać pieczarki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec przez 20 minut.

■ Pieczarki czosnkowe

Składniki: 16 dużych pieczarek, duża cebula, 4 ząbki czosnku, łyżka masła, 2 łyżki tartej bułki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz

Z umytych i oczyszczonych pieczarek odciąć nóżki przy kapeluszu i posiekać. Na patelni roztopić masło i poddusić pokrojoną w drobną kostkę cebulę, posiekane nóżki pieczarek, rozarty z odrobiną soli czosnek i na końcu natkę pietruszki i tartą bułkę. Farsz wymieszać, doprawić solą i pieprzem, ostudzić. Napełnić farszem kapelusze pieczarek i ułożyć je na blasze w piekarniku rozgrzanym do 140 °C. Piec około 20 minut.

■ Ziemniaki z farszem z suszonych pomidorów i anchois

Składniki: 4 duże ziemniaki, 10 dag suszonych pomidorów, 3 fileciki anchois, ząbek czosnku, łyżka świeżego oregano, łyżka oliwy z suszonych pomidorów, sól, pieprz

Ziemniaki ugotować w mundurkach w osolonej wodzie tak, aby były lekko niedogotowane. Ostudzić i przekroić na pół wzdłuż. Wydrążyć miąższ ziemniaka, aby została lekka warstwa przy skórce. W ten sposób ziemniak nie rozpadnie się podczas nakładania farszu. Następnie posiekać wszystkie składniki farszu i wymieszać z miąższem ziemniaka. Doprawić całość do smaku solą i pieprzem.

Połówki ziemniaków ułożyć na blasze i nafaszerować. Piec 20 minut w temperaturze 200 °C.

■ Ziemniaki faszzerowane warzywami

4 średniej wielkości ziemniaki do pieczenia, 2 garści posiekanej kapusty ze startą marchewką, starte jabłko, 2 łyżki kukurydzy, udko wędzonego kurczaka, po 2 łyżki majonezu i jogurtu greckiego, sól, pieprz do smaku, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki

Rozgrzać piekarnik do 200 °C. Przez środek każdego ziemniaka przebić metalowy szpikulec albo nabić ziemniaki na specjalną szpadkę (metalowy szpikulec przewodzi ciepło do środka ziemniaka, dzięki czemu piecze się on szybciej). Ułożyć ziemniaki na ruszcie w piekarniku i piec około 75 minut, aż będą miękkie. Po włożeniu ziemniaków do piekarnika warto przystąpić do przygotowania farszu – żeby jego składniki zdążyły się zamarynować.

Upieczone ziemniaki rozerwać z jednej strony, rozchylić połówki – ale nie rozrywać do końca, tak, aby pozostały z jednej strony złączone. Dodać do farszu natkę pietruszki, wymieszać, nałożyć na ziemniaki i podawać.

■ Bakłażany z ryżem

Składniki: 4 bakłażany, 10 dag ryżu, 4 dag suszonych grzybów, 2 cebule, 2 łyżki tłuszczu, natka pietruszki, 2 łyżki oleju, pół szklanki śmietany, 2 żółtka, 5 dag żółtego sera, sól, pieprz, i sok z cytryny do smaku

Bakłażany umyć, ściąć czubki od strony szypułki, obrać, przekroić wzdłuż na połówki, wydrążyć środki, posypać przyprawami i skropić sokiem z cytryny.

Grzyby opłukać, namoczyć i ugotować z dodatkiem drobno pokrojonej cebuli. Ryż opłukać, zalać dużą ilością wrzącej osolonej wody, ugotować, przelać ciepłą wodą, osączyć. Drugą cebulę obrać, pokroić

w kostkę, usmażyć, połączyć z ryżem, posiekаныmi grzybami i posiekaną natką pietruszki oraz żółtkami, doprawić do smaku.

Napełnić bakłażany farszem, skropić olejem, upiec lub dusić do miękkości. Pod koniec pieczenia połączyć śmietaną i posypać startym żółtym serem.

■ Pyry z gziem

Składniki: 8 większych ziemniaków, 40 dag twarożku śmietankowego, cebula, koper, szczypior, śmietana lub jogurt naturalny, olej lniany, sól, pieprz

Ziemniaki wyszorować i ugotować w wodzie w mundurkach z odrobiną soli. Twarożek wymieszać z odrobiną śmietanki lub jogurtu, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, posiekany koper i szczypior. Całość wymieszać i przyprawić solą i pieprzem. Podawać z gorącymi ziemniakami przekrojonymi na połówki. Całość skropić odrobiną oleju lnianego.

*Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu*

■ Ratatouille francuski bigos warzywny

Składniki: 3-4 dojrzałe pomidory, 2 czerwone papryki, 2 cebule, 2 cukinie, duży bakłażan, 3 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, tymianek, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Pomidory obrać ze skórki (najlepiej połączyć je wrzątkiem, skórka z łatwością odejdzie). Na patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić pokrojoną w plastry cebulę i paprykę pokrojoną w cienkie paski. Smażyć przez około 5 minut. Dorzucić pokrojone w grubą kostkę bakłażany, a po kilku minutach cukinię pokrojoną w plasterki, rozdrobniony czosnek, liście laurowe i resztę przypraw. Nakońcu dorzucić duże kawałki pomidorów. Ratatouille można podawać samo, z ryżem albo z chrupiącą bagietką. Nadaje się zarówno na danie główne, jak i dodatek do obiadu.

