

Pomidory pieczone z kaszą



Składniki

Receptura na 4 porcje

pomidory (najlepiej malinowe) z szypułkami	8 szt.
kasza bulgur lub kuskus	100 g
rodzynki	2 łyżki
płatki migdałów lub inne	1 łyżka
dowolne orzechy	
cytryna	2 szt.
zielony groszek	100 g
oliwa z oliwek	3 łyżki

Wykonanie:

Pomidory umyj, osusz i odetnij z wierzchu półcentymetrowy plaster razem z szypułką. Plaster odłóż na bok, posłuży do przykrycia nafaszerowanych już pomidorów. Pomidory wydrąż, usuwając z nich miąższ z pestkami – miąższ również zachowaj.

Torebkę kaszy bulgur ugotuj w osolonej wodzie do miękkości, a następnie wystudź.

Cytrynę sparz, umyj, otrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok. Upraż na patelni na złoty kolor płatki migdałów.

Na rozgrzanej oliwie podsmaż wydrążony miąższ z pomidorów, dodaj kaszę, rodzynki, migdały, zielony groszek, skórkę i sok cytryny. Całość dopraw do smaku odrobiną soli. Powstałym farszem napełnij wydrążone pomidory, ułóż je w żaroodpornym naczyniu i przykryj odkrojonym plastrem z szypułką.

Przed podaniem włóż pomidory na 15 minut włóż do nagrzanego do 190°C piekarnika.