



TÖLTÖTT PADLIZSÁN

Ugye van otthon padlizsán? A legfrissebb zöldségekből a legkönnyebb csodát művelni!

HOZZÁVALÓK

3 db padlizsán
2 db paradicsom
1 db cukkini

1 db kápia paprika
1 fej
lilahagyma/vöröshagy
ma
2 gerezd fokhagyma

150 g kuskusz
2 konzerv sűrített
paradicsom
olívaolaj

szárított bazsalikom és
petrezselyem
friss bazsalikom
Só, bors

ALLERGÉNEK

- 1 A padlizsánokat hosszában félbevágjuk, beirdaljuk és kanállal kivájjuk a belsejüket, hogy kis csónakokat kapjunk.
- 2 Sóval és olívaolajjal megöntözzük picit.
- 3 Sütőpapírok bélelt tepsin mehet be az egész a 180 fokra előmelegített sütőbe 25-30 percre.
- 4 Amíg sülnek a padlizsánhajók, leöngjük a kuskuszt forró vízzel, és állni hagyjuk.
- 5 Közben apróra vágjuk a padlizsánt, cukkinit, kápia paprikát, paradicsomot.
- 6 Serpenyőben megfuttatjuk a hagymát, fokhagymát, majd mehetnek rá a zöldségek, a só, bors és fűszernövények.
- 7 Pár percig pároljuk, majd mehet rá a kuskusz, további fűszerek ízlés szerint, aztán jöhet a sűrített paradicsom.
- 8 Pár percig kavargatjuk, és összefőzzük őket.
- 9 A padlizsánhajókat olívaolajos rukkolaágyra helyezzük, és megtöltjük a zöldséges kuskusszal.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

