



Zapečená rajčata s bulgurem

vegetariánský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

4 rajčata
100 g bulguru
40 g tmavozelené čočky
70 g nivy
1 žlutá paprika
1 červená cibule
1 lžička bujonu
4 lžíce olivového oleje
hrst čerstvých bylinek

Jak na to?

1. Čočku a bulgur uvařte každé zvlášť podle návodu doměkka, ochuťte bujonem.
2. Na pánvi na oleji osmahněte na kostičky nakrájenou červenou cibuli, přidejte nakrájenou papriku a ještě chvilku orestujte.
3. Vmíchejte do bulguru nakrájenou nivu, uvařenou čočku a nasekané bylinky (koriandr, petržel...).
4. Směsí naplněte rajčata a v předehřáté troubě zapečte 10–15 minut při 180 °C.
5. Tip: pokud se vám nechce vařit malé množství čočky pro tento recept, uvařte si třeba čočkovou polévku, vynikající je například farmářská čočkovice. Do směsi na plnění rajčat můžete použít i loupanou červenou čočku, která je uvařena během chvilky.

Rajčata omyjte, odkrojte spodek a opatrně vydlabejte. Vydlabanou dužinu můžete použít do zeleninového salátu nebo na přípravu polévky.