

POMIDORY FASZEROWANE WEGAŃSKIM MIELONYM

SKŁADNIKI:

200 g brązowego ryżu
1 duży burak lub 2-3 małe sztuki
4-5 dużych pomidorów
garść szpinaku
1 opakowanie wegańskiego mielonego Z Gruntu Dobre
oliwa z oliwek
kmin rzymski
mielona kolendra
kurkuma
kilką gałązek natki pietruszki
sól
kielecki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Brązowy ryż ugotować na boczny palniku. Buraki obrać, upiec na ruszcie, ostudzić i pokroić w kostkę. Szpinak i natkę pietruszki posiekać.
2. Przygotować farsz: wegańskie mielone wymieszać z ryżem, szpinakiem, natką pietruszki i burakiem. Całość doprawić kurkumą, kminem rzymskim, solą i oliwą.
3. Pomidory wydrążyć, połączyć oliwą i nafaszerować przygotowanym nadzieniem. Wierzch połączyć oliwą. Pod rusztem ułożyć drewnianka nasączone wodą – dzięki nim pomidory nabiorą cudownego wędzonego aromatu.
4. Pomidory wyłożyć na rozgrzany ruszt i grillować do miękkości. Danie podawać posypane kielkami i polane oliwą z oliwek.