Bakłażanowe roladki

W odróżnieniu od wielu innych dań z bakłażanów, które dosłownie pływają w tłuszczu, te roladki zawierają niewiele oliwy. Polubią je nie tylko wegetarianie, lecz również wielbiciele mięsa. Roladki można przygotować z wyprzedzeniem i odgrzać. Podawać z chlebem lub pieczonymi ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duży bakłażan, pokrojony wzdłuż na 10 plastrów (ok. 340 g)
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, pokrojona w cienkie plasterki
4 ząbki czosnku, posiekane
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w cienkie paski
1/2 zielonej papryki, pokrojonej w cienkie paski
1 cukinia, pokrojona w cienkie paski
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
6 pomidorów, pokrojonych w kostkę
szczypta cukru
200 ml passaty (przecieru pomidorowego)

4 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
170 g sera mozzarella, pokrojonego w kostkę
8 czarnych oliwek, posiekanych
2 łyżki pestek z dyni
sól i pieprz
gałązki świeżej bazylii, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić w kostkę 2 skrajne (zewnętrzne) plastry bakłażana razem ze skórką i odłożyć na później. Posmarować oszczędnie 2 łyżeczkami oliwy pozostałe 8 plastrów bakłażana z obu stron. Rozgrzać patelnię, zwykłą lub grillową i obsmażyć plastry po około 2 minuty z obu stron, żeby nieco zmiękły. Przełożyć na deskę do krojenia.

2) Wlać resztę oliwy na patelnię. Wrzucić cebulę, połowę czosnku, czerwoną i zieloną paprykę, cukinię i odłożone, posiekane plasterki bakłażana. Smażyć około 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać natkę pietruszki i połowę pokrojonych w kostkę pomidorów, smażyć jeszcze 5–6 minut.

4) Wymieszać w misce resztę czosnku i pokrojonych w kostkę pomidorów z posiekaną bazylią, mozzarellą i oliwkami. Odłożyć na później. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

5) Delikatnie doprawić plasterki bakłażana solą i pieprzem do smaku. Ułożyć dużą porcję usmażonych warzyw na szerszym końcu plasterka i zrolować go wokół nadzienia. Podobnie przygotować pozostałe plasterki i resztę nadzienia. Ułożyć wszystkie roladki w naczyniu żaroodpornym.

6) Posypać pestkami z dyni. Nałożyć na wierzch pomidory z mozzarellą i rozłożyć je równo. Piec około 30 minut, aż ser się roztopi. Udekorować gałązkami bazylii i podawać na gorąco lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 245 kcal, 14 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 11 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock