

Dynia faszerowana kaszą bulgur

Czas ogółem **55 min** 10 min Czas przygotowania **45 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

886 kJ / 212 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2	dynie piżmowe
1 łyżka	oliwy
100 g	kaszy bulgur
300 ml	wody
150 g	pomidorków koktajlowych
60 g	sera feta
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżeczka	czarnego pieprzu
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni. Dynie przekrawamy wzdłuż, wydrążamy pestki, układamy na blaszce do pieczenia i polewamy oliwą. Pieczemy 30 minut.

Krok 2

W tym czasie w 300 ml wody gotujemy kaszę bulgur, do momentu, aż wchłonie całą wodę. Ugotowaną mieszamy z sosem sojowym, pokrojonymi pomidorkami i serem feta. Nadzieniem wypełniamy zagłębienia w dyni i kontynuujemy pieczenie przez 15 minut.

Krok 3

Gotowe danie posypujemy natką pietruszki i pieprzem i podajemy.