



Гречотто с баклажанами по-тоскански, кабачками и орехами кешью



Ингредиенты

° Баклажаны по-тоскански с томатами и базиликом	1 банки (375г)
° Перец	по вкусу
° Цукини	1 шт.
° Базилик	несколько веточек
° Орехи кешью	100 г
° Имбирь молотый	1 ст. л.
° Орехи кедровые	50 г
° Крупа гречневая	200 г
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



2 порции



175 ккал

1. Баклажаны по-тоскански Bonduelle Fusion измельчите с помощью блендера в однородную массу.

2. Цукини нарежьте очень мелкими кубиками и обжарьте на оливковом масле 2-3 минуты.

3. Всыпьте в сковороду с цукини сырую гречку и слегка обжарьте без добавления воды. Затем влейте стакан горячей воды, добавьте имбирь и мелко рубленный базилик. Дальше готовим, как ризотто. Выкипела вода — добавляем еще, пока не будет готова гречка.

4. Затем добавьте пюре из баклажанов, тушите 5-7 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

5. Готовое гречотто выкладываем на тарелку, украшаем орехами кешью, кедровыми орехами и листиками базилика.



Совет

Для гречотто выбирайте цельную гречку - ядрицу. Очень важно выбрать гречку коричневого цвета.

Несмотря на то что зеленая гречка более полезная, гречотито из нее не получится.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>