



całość (6porcji) 1303 kcal
1 porcja 217 kcal

Grillowane jabłka nadziewane rabarborem i żurawiną

Składniki:

6 jabłek (średnich), umytych
500 g rabarbaru, umytego, obranego, pozbawionego końcówek, pokrojonego w 1centymetrowe kawałki
2 łyżki masła
100 g suszonej żurawiny
50 g cukru trzcinowego
1 opakowanie cukru wanilinowego
1 płaska łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:

Ściąć górną część jabłka (ok. 0,5 cm) i za pomocą łyżki do wydrążania usunąć gniazda nasienne oraz część miąższu (pozostawiamy ścianki o grubości ok. 0,5 cm). Wydrążony miąższ przełożyć do osobnego naczynia.

Połowę rabarbaru wrzucić na patelnię z masłem, cukrem trzcinowym, cukrem wanilinowym, żurawiną oraz z wydrążonym miąższem jabłek. Całość prażyć pod przykryciem ok. 10-12 minut do momentu, aż rabarbar zacznie się rozpadać. Zdjąć z ognia, do podsmażonego farszu dodać pozostałą część rabarbaru oraz cynamon, wymieszać. Odstawić na bok pod przykryciem na około 10 minut. Tak przygotowanym nadzieniem całkowicie wypełnić wydrążone jabłka.

Nafaszerowane jabłka zawinąć w folię aluminiową, każde jabłko zawinąć w osobny kawałek folii, nadając mu kształt cukierka. Zawinięte jabłka ułożyć na ruszcie rozgrzanego grilla. Grillować mniej więcej przez 15 minut pod przykryciem. Następnie grillowane jabłka zdjąć z grilla i podać.



POTRAWA
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA,
BEZ ORZECHÓW