

Paradajz punjen socivom, jecmom i vegan sirom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4** paradajza

Za fil:

- **30** g zelenog sociva
- **30** g jecma
- **1 glavica** crnog luka
- **50 ml** supe od povrca
- **100 g** vegan sira
- **4 kašike** maslinovog ulja
- **1/2 vezice** seckanog peršuna
- morska so
- biber

Priprema

U dva odvojena suda ostavite socivo i jecam u hladnoj vodi da prenoci, a zatim ga kuvati 15 minuta. Oljuštiti i sitno iseckati crni luk i propržiti ga na maslinovom ulju da bude staklast. Dodati socivo i jecam, poklopiti i kratko prodinstati (oko 5-6 minuta) dolivajući supom od povrca. Kada tecnost ispari iz sociva i jecma umešati biljni (vegan) sir. Dodati sitno seckan list peršuna i zacinite fil solju i biberom.

Operati paradajz, odseci im vrhove (kao poklopac) pažljivo izvaditi središnji deo pomocu kašičice. Zaciniti unutrašnjost paradajza sa malo soli I biberom i napuniti ih mešavinom sociva, jecma i vegan sira.

Savet