

# Cukinia faszerowana mięsem mielonym

Autor: [i\\_lovelife](#)

Przepisów: 43 Ocena: 377



3-4 os.



&gt; 60 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- 2 średnie cukinie
- ok. 300 g mięsa mielonego
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 średniej cebuli
- 1/2 opakowania passaty pomidorowej
- 1 /2 puszki pomidorów krojonych
- parmezan
- 3 łyżki bułki tartej
- jajko
- zioła prowansalskie, sól pieprz
- oliwa extra vergine

## Sposób przygotowania:

- 1 Na rozgrzanej patelni zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę dodać zmielone mięso. Dodać pomidory z puszki oraz passatę pomidorową. Na koniec dodać zioła prowansalskie. Dusić pod przykryciem przez ok. 30 minut. Po tym czasie zdjąć przykrycie i smażyć aż prawie cały płyn wyparuje. Doprawić do smaku.

Podczas gdy przygotowujemy mięso przygotować cukinię. Piekarnik nagrzać do 180 °C. Cukinię umyć, osuszyć, przekroić wzdłuż na pół i położyć na blaszce rozcięciem do góry. Piec ok 10 minut, aż cukinia zmięknie. Następnie wydrążyć miąższ ze środka pozostawiając ok. 1 cm brzegu.

Wycięty miąższ posiekać i wsypać na czystą rozgrzaną patelnię, dodać czosnek i smażyć ok. minutę. Następnie wymieszać z mięsem oraz jajkiem i parmezanem ( ok. 3 łyżki).

Powstałym farszem (ok 2/3 części) wypełnić wgłębienia cukinii. Pozostałą część farszu wymieszać z 3 łyżkami bułki tartej (można dodać jeszcze trochę parmezanu), łyżką oliwy tworząc kruchą posypkę, Posypujemy nią wierzch cukinii.

Tak przygotowane cukinie wstawiamy do nagrzanego piekarnika 180 °C i piec aż cukinia będzie miękka a kruszonka się zarumieni.

## Twoje notatki do przepisu: