

Cukinia faszerowana-najpyszniejsza i łatwa



Autor: **smaki-katrin**
Przepisów: **221** Ocena: **5549**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- -4 młode cukinie średniej wielkości
- FARSZ -1 średnia cebula -2 zębki czosnku -100g ryżu białego
- -kilka łyżek oleju -500g mięsa wieprzowego mielonego (szynka, łopatka) -1 średnia marchew
- -4 kopiaste łyżeczki koncentratu pomidorowego -sól, pieprz do smaku, pieprz ziołowy -papryka czerwona w proszku
- -zioła prowansalskie -około 200g sera żółtego

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię myjemy i łyżeczką usuwamy środki tak by powstały łódeczki.



- 2 Mięso mielimy.

Do garnka dajemy olej, posiekany czosnek i cebulę-podsmażamy.

Następnie dodajemy startą na grubych oczkach marchew i mięso mielone. Całość mieszamy i dusimy pod przykryciem około 10 minut.

Następnie dodajemy ugotowany ryż-mieszamy i dodajemy przyprawy. Słodką paprykę, pieprz, sól, pieprz ziołowy oraz koncentrat pomidorowy. Wszystko mieszamy i jeszcze dusimy jakieś 5 minut.

Ściągamy z ognia i tak powstałym farszem napełniamy cukinie. Farszu spokojnie wystarcza do napełnienia 4 cukinii czyli 8 połówek.



- 3 Cukinie układamy na dużej blasze piekarnikowej, posypujemy startym żółtym serem i ziołami prowansalskimi.

Pieczemy około 30-40 minut w temp 180 stopni grzanie góra-dół

Po tym czasie cukinia jest mięciutka.



Twoje notatki do przepisu:

