

faszerowana cukinia

Autor: **anetaa26**Przepisów: **168** Ocena: **4744**

5-6 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- cukinie, 4 szt.
- ryż, 5 łyżek
- papryka zielona, 1 szt.
- cebula, 1 szt.
- mięso mielone, 200g
- pokruszone kotlety z soi, 70 g
- jajko, 1 szt.
- koncentrat pomidorowy, 1 łyżeczka
- sól, pieprz, ostra mielona papryka, wg uznania

Sposób przygotowania:

- 1 cukinie umyć, osuszyć, przeciąć wzdłuż na pół, łyżeczka delikatnie wyjąć miąższ, tak aby nie uszkodzić skórki. wydrążone łodeczki posolic. soję zalać wrzącą wodą, odsaczyć po 30 min.
- 2 ryż ugotować na polmiekkko, odsaczyć. do garnka wlać ćwierć szklanki wody, dodać posiekana cebula i papryka, dusić ok 5 min, dodać mielone mięso i soję, przyprawy i przecier pomidorowy, gotować aż woda odparuje. wystudzić, dodać ryż, wymieszać, dodać surowe jajko, dobrze połączyć.
- 3 skórki cukinii osuszyć z soku, faszerować nadzieniem, układać na blaszce, piec w temp. 160 stopni ok 20 min. przed końcem pieczenia można posypać startym serem żółtym i zapiec, po upieczeniu można polać sosem, np. czosnkowym.

Twoje notatki do przepisu: