



## Cukinia faszerowana mięsem, kaszą i warzywami

 Renixx

Polecane na: [danie główne, przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 80 min

 1 porcja

### Składniki:

cukinia żółta średniej wielkości - 3 szt.

mięso mielone wieprzowe - 250-300 g

kasza jęczmienna perłowa - 100-150 g

por - 1 szt.

papryka zielona - 1,5 szt.

przecier pomidorowy - 3 łyżka

czosnek - 1-2 ząbek

oregano suszone - 1 łyżeczka

sól, pieprz, sos sojowy - - do smaku

olej lub oliwa - 2-3 łyżka

ser żółty - 100-150 g

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kaszę perłową ugotować w osolonej wodzie, osączyć. Na rozgrzanej oliwie zeszklić posiekany por i czosnek, dodać mielone mięso, smażyć przez kilka minut.

**KROK 2:** Na drugą patelnię wlać łyżkę oleju i podsmażyć pokrojoną w kostkę paprykę.

**KROK 3:** Połączyć z mięsem, wsypać kaszę, dodać przecier pomidorowy, suszone oregano. Doprawić do smaku pieprzem, solą i sosem sojowym, wymieszać.

**KROK 4:** Cukinię umyć, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć miąższ. W dużym garnku zagotować wodę z odrobiną soli, włożyć cukinię i blanszować 5-6 minut. Następnie przelać zimną wodą, ułożyć na blaszce, oprószyć pieprzem.

**KROK 5:** Napęlnić przygotowanym farszem.

**KROK 6:** Ułożyć pokrojony żółty ser, przykryć

i włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika.

**KROK 7:** Piec około 15-20 minut. Podawać z ketchupem lub sosem pomidorowym.